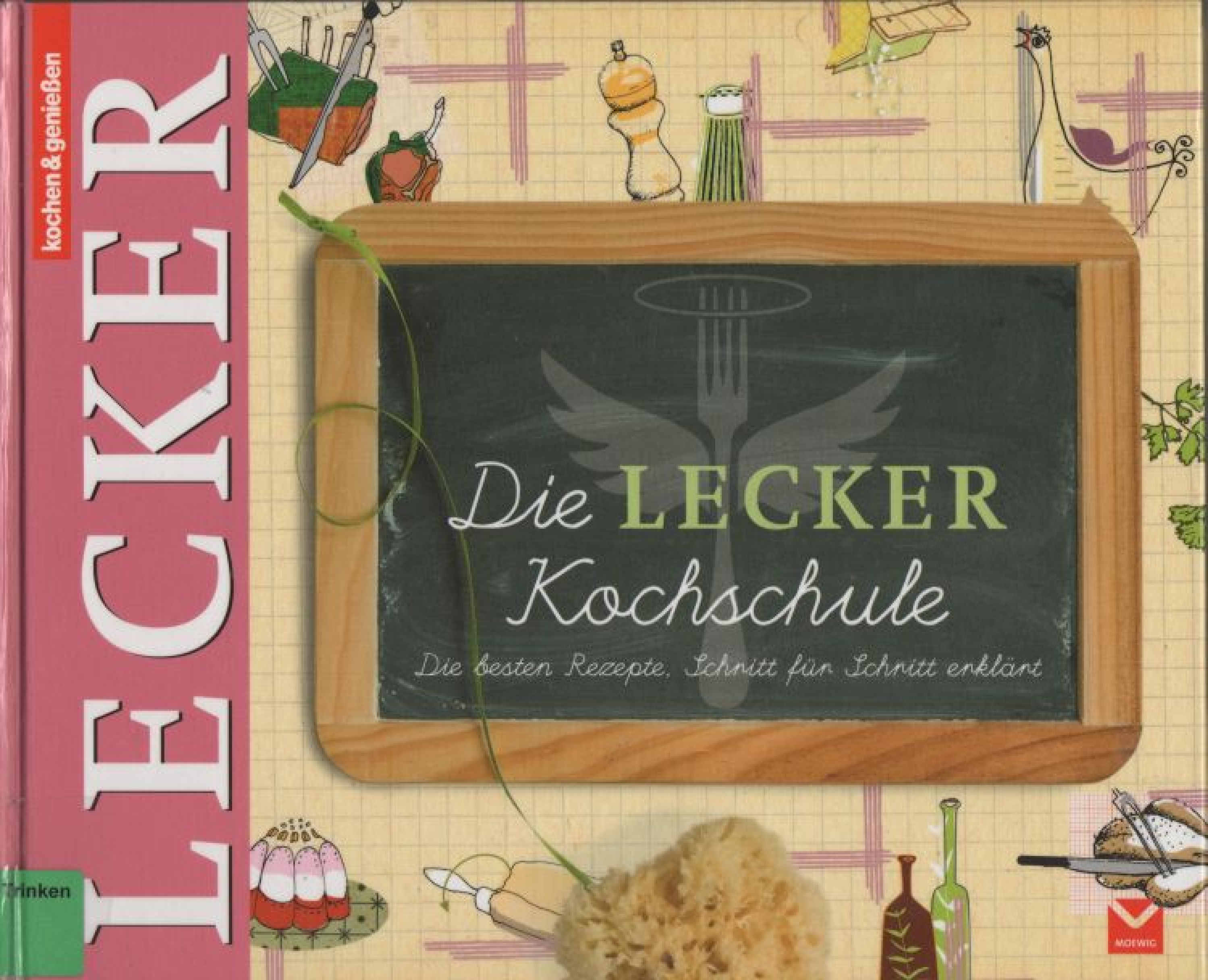
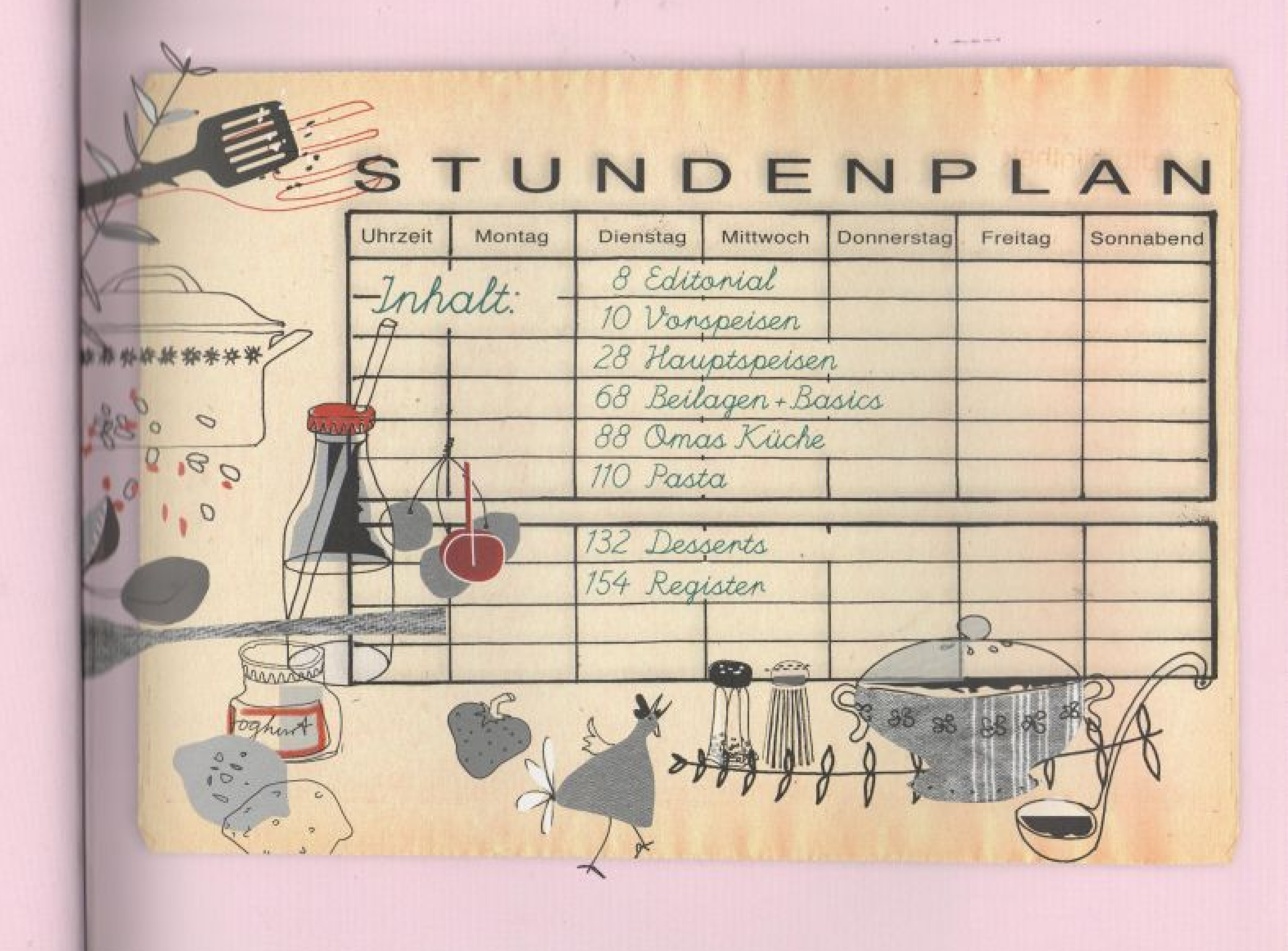


LECKER
kochen & genießen
Die LECKER Kochschule
Die besten Rezepte, Schritt für Schritt erklärt
MOEWIG



STUNDENPLAN

Inhalt:


Weiter so!

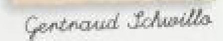
Mama, der Fisch glotzt mich an!

Jahrelang hatte man kein Problem mit kalten Spaghetti direkt aus dem Topf,
verfeinert mit Ketchup. Doch plötzlich gab es einen Liebsten oder eine Liebste,
man ließ ein paar Partys aus und machte es sich zu Hause gemütlich.
Nachdem man ungefähr 25-mal „Huhn süßsauer“ beim Chinamann bestellt hatte,
überkam einen das Bedürfnis, doch mal selber den Kochlöffel zu schwingen.
Das hatte eine Telefon-Stand-by-Schaltung mit Mama zur Folge:
„Sag mal, wie mache ich Rindsrouladen? Du, wie geht noch mal deine Kartoffelsuppe?
Was mache ich jetzt noch mal mit dem Kürbis? Wo kaufe ich denn bitte Mehlspitze?“
So. Jetzt stehen Sie womöglich in der Küche vor einem sehr großen Fisch und wissen
nicht weiter. Der Fisch weiß es auch nicht. Deshalb gibt es jetzt „Die LECKER-Kochschule“.
Eine echte Hilfe für Töchter und Söhne, wenn Mutter mal nicht zu erreichen ist.
Schritt für Schritt wird jeder Arbeitsgang erklärt, sodass man keine Angst haben muss
und sich auch mal an eine Dorade in Salzkruste rantraut.
Und falls Sie irgendwann wieder Sehnsucht nach
den alten Zeiten haben, ein Spaghettirezept haben
wir auch für Sie. Allerdings ohne Ketchup.

Viel Spaß beim Kochen wünschen Ihnen



Jessika Brendel



Gertraud Schwillo


HONGER


Vorspeisen



Französische Zwiebelsuppe

... gekrönt von einer Scheibe Baguette und mit Käse überbacken – wie direkt aus dem „Bauch von Paris“ *

ca. 1 Stunde · *ganz einfach* · *Portion ca. 1,20 €* · *Portion ca. 210 kcal - E 7 g - F 13 g - KH 15 g*

Zutaten für 6 Personen:

500 g Zwiebeln
2–3 EL Öl
1 gehäufter EL Mehl
½ l trockener Weißwein
1 EL Gemüse- oder Fleischbrühe
Salz, Pfeffer
1 Baguettebrötchen oder 75 g Baguettebrot
100 g Gruyère- oder Comté-Käse
evtl. 1–2 EL Cognac

*„Der Bauch von Paris“

... ist der Titel eines Romans von Émile Zola, in dem er das Treiben in den Pariser Markthallen „Les Halles“ beschreibt. Dort und in den umliegenden Kneipen wurde die Zwiebelsuppe als günstige Zwischenmahlzeit angeboten.



1 Zwiebeln schälen und mit einem scharfen Messer in dünne Ringe schneiden oder auf einer Gemüsereibe in feine Ringe hobeln.



2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten nur glasig dünsten, nicht bräunen.

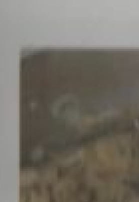


4 Ofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4). Baguette in 6 dünne Scheiben schneiden und im Toaster goldbraun toasten. Käse fein reiben.



5 Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit Cognac verfeinern. Gut zur Hälfte in ofenfeste Suppentassen bzw. -teller füllen. Je 1 Baguettescheibe darauflegen und etwas von der Brühe über die Scheiben gießen.





3 Mehl über die ... und hell anschw... 1 l Wasser angi... rühren. Mit Sal... zen. Aufkocher... ca. 20 Minuten ...

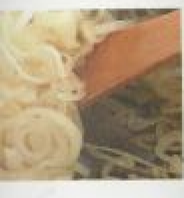


6 Mit Käse bestre... 5–7 Minuten ... keine ofenfeste... kann die Suppe... kochen, sie mit ... Käse daraufstre... chen. Portionen...

…pe

…h von Paris" *

…7 g · F 13 g · KH 15 g



…em großen Topf erhit-
…beln darin bei schwa-
…e unter Rühren ca.
…n nur glasig dünsten,
…nen.



…t Salz und Pfeffer ab-
…n, evtl. mit Cognac ver-
…Gut zur Hälfte in ofen-
…pentassen bzw. -teller
… 1 Baguettescheibe da-
… und etwas von der
…er die Scheiben gießen.

3 Mehl über die Zwiebeln stäuben und hell anschwitzen. Wein und 1 l Wasser angießen, Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

6 Mit Käse bestreuen und im Ofen 5–7 Minuten überbacken. Wer keine ofenfesten Tassen hat, kann die Suppe im Schmortopf kochen, sie mit Baguette belegen, Käse daraufstreuen und überbacken. Portionsweise anrichten.



Artischocken mit Dips

Sowohl die Zubereitung will gelernt sein als auch der formvollendete Verzehr dieser Delikatesse. Willkommen zu unserem kleinen Einführungskurs

ca. 1 ½ Stunden · ganz einfach · Portion ca. 2,20 € · Portion ca. 410 kcal · E 5 g · F 39 g · KH 6 g



Dips

Tomaten-Kapern-Dip

4 Tomaten waschen, abtrocknen und den Blütenansatz herausschneiden. Tomaten auf einer Küchenreibe direkt in eine Schüssel reiben. 2 Schalotten schälen und würfeln. Mit 2 TL Kapern unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Petersilien-Ei-Dip

2 Eier hart kochen, abschrecken, schälen und hacken. ½ Bund Petersilie waschen und hacken. 3 EL Weißwein-Essig, 1 TL flüssigen Honig, Salz und Pfeffer verrühren, 3 EL Olivenöl kräftig darunterschlagen. Eier und Petersilie unterrühren.



Knoblauchdip

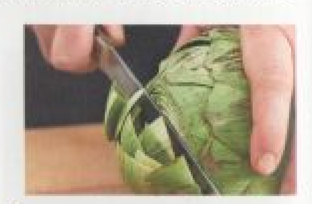
2 Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse in 150 g Mayonnaise drücken. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für 4 Personen:

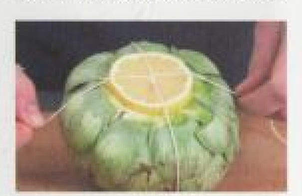
4 große Artischocken
(à ca. 400 g)
2 Bio-Zitronen
Salz
Küchengarn



1 Artischocken waschen, dabei die Blätter etwas auseinanderbiegen und auch dazwischen waschen. Stiele dicht am Blütenkopf abbrechen, sodass die holzigen Fasern mit herausgezogen werden.



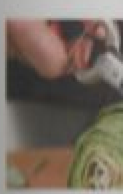
2 Zitronen waschen, in 9 Scheiben schneiden. Artischocken-Enden und obere Spitzen gerade abschneiden. Schnittstellen mit einer Zitronenscheibe einreiben, damit sie nicht braun anlaufen.



4 Je 1 Zitronenscheibe am Stielansatz und an der Blütenspitze mit Küchengarn über Kreuz festbinden. Ca. 5 l Wasser und 2 EL Salz aufkochen. Artischocken darin zugedeckt 15–20 Minuten garen.



5 Eine Artischocke herausheben und eine Garprobe machen. Dazu ein Blatt aus der Mitte zupfen. Löst es sich leicht, sind sie gar. Alle kopfüber abtropfen lassen. Küchengarn und Zitronen entfernen. Artischocken mit den Dips (s. links) servieren.



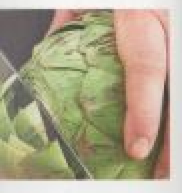
3 Trockene oder ... spitzen mit ei... gerade schneide...



6 Außen beginne... abzupfen. Das ... Ende der Blätt... tunken, durch ... und dabei aus... ten inneren Blä... chen vom Artis... heben. Darunt... nannte Heu. Es ... und muss vom... werden. Der Bo...

e Verzehr
ihrungskurs

l 5 g · F 39 g · KH 6 g



schen, in 9 Scheiben
Artischocken-Enden
Spitzen gerade ab-
Schnittstellen mit ei-
nscheibe einreiben,
cht braun anlaufen.



chocke herausheben
arprobe machen. Da-
aus der Mitte zupfen.
leicht, sind sie gar.
per abtropfen lassen.
und Zitronen ent-
tischocken mit den
s) servieren.



3 Trockene oder stachelige Blattspitzen mit einer Küchenschere gerade schneiden.



6 Außen beginnend Blatt für Blatt abzupfen. Das untere fleischige Ende der Blätter in einen Dip tunken, durch die Zähne ziehen und dabei auslutschen. Die zarten inneren Blätter wie ein Hütchen vom Artischockenboden abheben. Darunter liegt das sogenannte Heu. Es ist ungenießbar und muss vom Boden entfernt werden. Der Boden ist köstlich.

Tomaten-Kapern-Dip

Petersilien-Ei-Dip

Knoblauchdip



Graved Lachs
mit Honig-Senf-Soße

Es folgt die stilechte Zubereitung von „vergrabenem Lachs". Aber keine Sorge, Ihren Blumenkübel müssen Sie deshalb nicht umfunktionieren

ca. 45 Minuten + 2–3 Tage Wartezeit · ganz einfach · Portion ca. 3,50 €

Portion ca. 460 kcal · E 31 g · F 31 g · KH 12 g

Eingegrabener Lachs?

„Graved" heißt übersetzt „eingegraben". Das Vergraben in Erdlöchern war vor Jahrhunderten für die Skandinavier eine gute Methode, frisch gefangenen Lachs haltbar zu machen. Die gebeizten Fischhälften kamen für einige Tage in den Erdboden und wurden mit Steinen beschwert.



Zutaten für 8–10 Personen:

- 2 Seiten (à ca. 750 g) frisches Lachsfilet mit Haut
- 3 EL weiße Pfefferkörner
- 40 g Meersalz
- 80 g Zucker
- 4 Bund Dill
- 3 EL flüssiger Honig
- 6 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Senfpulver
- 3 EL Weißwein-Essig
- 100 ml Öl
- Frischhaltefolie
- langes Brett
- 4–5 volle Konservendosen



1 Lachsfilets kalt abspülen, trocken tupfen. Noch vorhandene einzelne Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Mit Salz und Zucker mischen.



2 ½ Bund Dill für die Soße aufbewahren. Rest waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Lachs auf die Hautseiten legen. Erst mit der Gewürzmischung und dann mit Dill bestreuen.



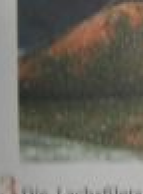
4 Damit die Gewürze besser ins Fleisch dringen, auf den Lachs ein Brett legen und dieses mit den Dosen beschweren. 2–3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen (beizen). Den Fisch 2–3x wenden, damit sich die Beize verteilt.



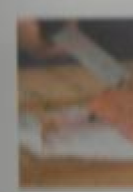
5 Für die Soße Honig, Senf, Senfpulver und Essig verrühren. Öl im dünnen Strahl darunterschlagen. Übrigen Dill waschen, fein schneiden und unterrühren. Lachs aus der Folie nehmen und etwas Beize entfernen.

Gut gehalten

Graved Lachs kann folie gewickelt ca. schrank aufbewah



3 Die Lachsfilets ...



6 Mit einem ...

...oße

...ine ...funktionieren

...l 31 g · F 31 g · KH 12 g



...Dill für die Soße aufbe-...Rest waschen, trocken ... und fein schneiden. ... die Hautseiten legen. ... der Gewürzmischung ... mit Dill bestreuen.



...Soße Honig, Senf, Senf-...nd Essig verrühren. Öl ...nen Strahl darunter-... Übrigen Dill waschen, ...eiden und unterrühren. ...s der Folie nehmen und ...ize entfernen.

Gut gehalten, Lachs!

Graved Lachs kann in Frischhaltefolie gewickelt ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



3 Die Lachsfilets mit den gewürzten Seiten genau aufeinanderlegen. Dann fest in Folie wickeln, damit die Beize nicht ausläuft. In eine große flache Schale oder auf eine große Platte legen.



6 Mit einem Lachsmesser oder einem flachen langen Messer den Lachs von der Schwanzseite her in schrägen dünnen Scheiben portionsweise von der Haut schneiden. Mit Honig-Senf-Soße servieren. Dazu passen Schwarzbrot oder Pellkartoffeln.



Vitello tonnato

Heute steht nach italienischer Art „gethunter Kalbsbraten" auf dem Stundenplan, eine Vorspeise mit einem feinen Mayonnaisensößchen

ca. 1 ½ Stunden + Wartezeit · einfach · Portion ca. 2 €

Portion ca. 430 kcal · E 34 g · F 31 g · KH 0 g

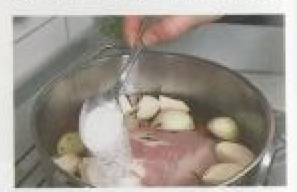
Zutaten für 6 Personen:

- 200 g Knollensellerie
- 200 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Kalbfleisch (aus der Nuss oder Oberschale)
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Gewürznelken
- ½ TL zerstoßene Pfefferkörner, Salz
- 1 frisches Eigelb
- 2 EL Weißwein-Essig
- ⅛ l Öl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Dose (185 g) Thunfisch naturell
- 3 Sardellenfilets, Pfeffer
- 1–2 EL Kapernäpfel oder Kapern (Glas)

Weiter so!



1 Sellerie und Möhren schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und vierteln. Kalbfleisch waschen. Alles in einen großen Topf geben.



2 Ca. 2 l Wasser angießen, bis alles bedeckt ist. Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner und 1 ½ EL Salz zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Fleisch in der Brühe auskühlen lassen.





4 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte in dünne Spalten schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Sardellen kurz abspülen und trocken tupfen.



5 Thunfisch, Sardellen und 5–8 EL abgekühlte Brühe mit dem Stabmixer pürieren. Unter die Mayonnaise rühren. Ist die Soße zu fest, noch 1–2 EL Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Zitronensaft würzen.



dem
isensößchen

E 34 g · F 31 g · KH 0 g



sser angießen, bis alles
t. Lorbeer, Nelken, Pfef-
und 1 ½ EL Salz zuge-
kochen und zugedeckt
de köcheln. Fleisch in
auskühlen lassen.



n, Sardellen und 5–8 EL
te Brühe mit dem Stab-
rieren. Unter die Mayon-
ren. Ist die Soße zu fest,
EL Brühe einrühren.
Pfeffer und 1–2 EL Zitro-
würzen.



3 Für die Soße Eigelb und Essig verrühren. Öl erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterschlagen, sodass eine cremige Mayonnaise entsteht.



6 Fleisch aus der Brühe nehmen und mit einem scharfen Messer dünn aufschneiden. Auf Tellern anrichten und die Soße gleichmäßig darauf verteilen. Mit Kapernäpfeln und Zitronenspalten garnieren.



Bunte Hochzeitssuppe

Traditionell wird dieses feine Süppchen natürlich am „schönsten Tag im Leben" ausgelöffelt. Es schmeckt aber auch an allen anderen Tagen vorzüglich


ca. 3 Stunden · einfach  *Portion ca. 2,30 € · Portion ca. 390 kcal · E 33 g · F 24 g · KH 7 g*

Zutaten für 6–8 Personen:



- 2 Zwiebeln
- 1,3 kg Rindfleisch zum Kochen (z. B. Hochrippe oder Rinderbrust)
- Salz, 6–8 Pfefferkörner
- 1 großes Bund Suppengrün
- 2 Eier, ⅛ l Milch
- geriebene Muskatnuss
- Fett für die Tassen
- 500 g weißer Spargel oder 1 Glas (720 ml) Spargelstangen
- 2 feine ungebrühte Bratwürste (ca. 250 g)
- 200 g TK-Erbsen
- Pfeffer, 1 Bund Petersilie
- Alufolie



Lecker Brühe ohne Mühe

Fettaugen auf der Brühe sind nicht jedermanns Sache. Sie lassen sich nach dem Durchsieben vorsichtig mit der Schaumkelle abschöpfen oder mit Küchenpapier aufsaugen.



1 Zwiebeln schälen. Fleisch waschen. Beides mit 3 l Wasser, 1 EL Salz und Pfefferkörnern im großen Topf aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 2½ Stunden köcheln. Schaum öfter abschöpfen.



2 Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. 1 Möhre für die Einlage beiseitelegen. Das übrige Suppengrün grob zerkleinern, zum Fleisch in die Brühe geben und mitgaren.



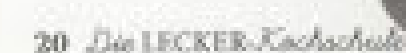
4 Frischen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in kleine Stücke und die übrige Möhre in dünne Scheiben schneiden. Fleisch aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen.



5 Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten großen Topf gießen, aufkochen. Frischen Spargel und Möhre darin 10–12 Minuten (Spargel aus dem Glas 2 Minuten) garen. Fleisch von Fett und Knochen lösen und klein würfeln.









...pe

...nsten Tag im Leben" ...n vorzüglich

...390 kcal · E 33 g · F 24 g · KH 7 g



Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. 1 Möhre für die Einlage beiseitelegen. Das übrige Suppengrün grob zerkleinern, zum Fleisch in die Brühe geben und mitgaren.



Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten großen Topf gießen, aufkochen. Frischen Spargel und Möhre darin 10–12 Minuten (Spargel aus dem Glas 2 Minuten) garen. Fleisch von Fett und Knochen lösen und klein würfeln.



3 Für den Eierstich Eier, Milch, 1 Msp. Salz und 1 Prise Muskat verquirlen. Bis zu ⅔ hoch in zwei gefettete Tassen gießen. Mit Alufolie verschließen, am Tassenrand gut andrücken. Tassen in einen Topf stellen und so viel heißes Wasser angießen, bis die Tassen zu ca. ⅔ im Wasser stehen. 1x aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 30–35 Minuten stocken lassen. Eierstich stürzen und in Scheiben, dann in Rauten schneiden.



6 Bratwurstmasse als Klößchen in die Suppe drücken. Mit den Erbsen ca. 5 Minuten garen. Abschmecken. Fleisch und Eierstich darin erhitzen. Petersilie waschen, hacken. Suppe anrichten, damit bestreuen.



Herzhafte Quiche Lorraine

Es gibt nichts Schöneres als den Duft einer Quiche Lorraine, die frisch aus dem Ofen geholt wird. Guten Appetit!

ca. 1 ½ Stunden + Wartezeit · *ganz einfach* · *Stück ca. 50 ct*

Stück ca. 430 kcal · E 11 g · F 34 g · KH 16 g

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- 200 g Mehl
- Salz, 100 g kalte Butter
- 200 g Crème fraîche
- 4 Eier (Gr. M)
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 150 g Comté-Käse oder Emmentaler (Stück)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 200 g geräucherter durchwachsener Speck
- Fett für die Form
- etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie



1 Mehl, ½ TL Salz, Butter in Stückchen und 5–7 EL eiskaltes Wasser in eine Rührschüssel geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann kurz mit den Händen zum glatten Teig verkneten.



2 Mürbeteig zur Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen. Crème fraîche und Eier verrühren. Mit Pfeffer, Muskat und wenig Salz würzen. Käse grob reiben.



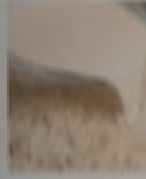
3 Zwiebel schälen ... fein. Speck in ... schneiden. Eine P... erhitzen. Speck ... ausbraten. Zwieb... gen und kurz mit...



4 Eine Quiche- oder Springform (26 cm Ø) gut fetten. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund (30–32 cm Ø) ausrollen. Mithilfe einer Kuchenrolle in die Form legen.



5 Teig mit den Fingern am Rand gut andrücken. Überstehenden Rand gerade abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit sich beim Backen keine Blasen bilden.



6 Erst Speck, da... dem Boden vert... darübergießen ... im Backofen a... Schiene (E-Herd: ... 150 °C/Gas: ... 40–45 Minuten b...

ne

ten Appetit!

g · F 34 g · KH 16 g



ur Kugel formen, in
n und ca. 30 Minuten
Crème fraîche und
ren. Mit Pfeffer, Mus-
nig Salz würzen. Käse



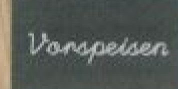
en Fingern am Rand
cken. Überstehenden
e abschneiden. Boden
Gabel mehrmals ein-
mit sich beim Backen
n bilden.



3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Speck darin knusprig ausbraten. Zwiebelwürfel zufügen und kurz mitbraten.



6 Erst Speck, dann Käse auf dem Boden verteilen. Eiermasse darübergießen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Herstellerangabe) 40–45 Minuten backen.



Minestrone mit Pesto

Selbst gemachte Gemüsesuppe mit selbst gemachtem Pesto.
Am besten schnell selbst essen, bevor es die anderen tun

ca. 2 Stunden + ca. 12 Stunden Wartezeit · *ganz einfach* · *Portion ca. 1,20 €*
Portion ca. 480 kcal · E 14 g · F 28 g · KH 40 g

Zutaten für 6–8 Personen:

- 150 g getrocknete weiße Bohnenkerne
- 2–3 Kartoffeln
- 3–4 Möhren
- 2 mittelgroße Zucchini
- 3–4 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln, 4 Tomaten
- 1–2 EL Olivenöl
- 50 g Schinkenspeck
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 2 l Gemüsebrühe
- 200 g Suppennudeln
- Salz, Pfeffer

Für den Pesto:

- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Pinienkerne
- 50 g Parmesan (Stück)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, ⅛ l Olivenöl



1 Bohnen über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser (ohne Salz, sonst werden sie nicht richtig weich) ca. 1 Stunde zugedeckt köcheln.



2 Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, hacken. Tomaten waschen und grob würfeln.



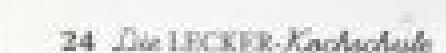
4 Tomaten, Petersilienstiele und Lorbeer zufügen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Bohnen abtropfen lassen, in die Suppe geben und alles noch 15–20 Minuten weiterköcheln.



5 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abtropfen und zur Suppe geben. Abschmecken. Tipp: Falls Sie die Suppe aufwärmen möchten, Nudeln portionsweise garen und nur in einen Teil Suppe geben.







e anderen tun

E 14 g · F 28 g · KH 40 g



n und Gemüse schälen
zen, waschen und in
ürfel schneiden. Zwie-
len, hacken. Tomaten
und grob würfeln.



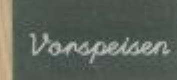
kochendem Salzwasser
kungsanleitung garen.
n und zur Suppe geben.
cken. Tipp: Falls Sie die
fwärmen möchten, Nu-
tionsweise garen und
nen Teil Suppe geben.



3 Öl in einem großen Topf erhitzen. Speck klein würfeln, darin anbraten. Zwiebeln, Kartoffeln und Gemüse, bis auf die Tomaten und Bohnen, zufügen. Unter Rühren 2–3 Minuten dünsten.



6 Für den Pesto Basilikum abspülen, trocken schütteln. Blätter abzupfen. Pinienkerne rösten. Parmesan grob zerkleinern. Knoblauch schälen. Alles mit 1 Msp. Salz und ⅛ l Öl pürieren. Pesto bei Tisch in die Minestrone geben.



Zartes Ragout fin

... oder wie man hierzulande sagt: „Ragufäng". Stilgerecht im „vol-au-vent" serviert oder schlicht in Blätterteigpasteten



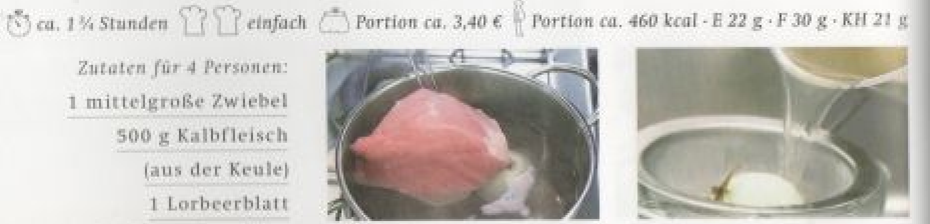
Lieben Gackgack statt Muh?

Anstelle von Kalbfleisch können Sie auch Hähnchenfilet verwenden. Besonders aromatisch und zart wird das Fleisch, und das gilt sowohl für Huhn als auch für Kalb, wenn Sie es in der Brühe abkühlen lassen und erst danach in kleine Würfel schneiden.

ca. 1 ¾ Stunden · einfach · Portion ca. 3,40 € · Portion ca. 460 kcal · E 22 g · F 30 g · KH 21 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Kalbfleisch (aus der Keule)
- 1 Lorbeerblatt
- 2–3 Gewürznelken
- ½ TL Pfefferkörner
- Salz
- 50 g + 1 EL Butter
- 50 g Mehl
- 200 g Schlagsahne
- 4–6 EL trockener Weißwein
- einige Spritzer Zitronensaft und Worcestersoße
- Pfeffer, Zucker
- 2 Schalotten
- 200 g kleine Champignons
- 1 Packung (6 Stück; 150 g) Blätterteigpasteten





1 1 l Wasser aufkochen. Zwiebel schälen. Fleisch waschen. Beides mit Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern und ca. 1 EL Salz ins Wasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1–1 ¼ Stunden köcheln.

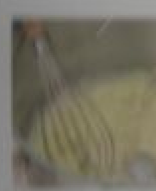
2 Fleisch herausheben, abkühlen lassen. Fleischbrühe durch ein Sieb gießen und ¾ l abmessen. 50 g Butter in einem großen Topf erhitzen. Mehl zufügen, unter Rühren goldgelb anschwitzen.



4 Schalotten schälen, fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten anbraten. Schalotten kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5 Fleisch in kleine Würfel schneiden, mit den Pilzen unter die Soße heben und alles bei schwacher Hitze 2–3 Minuten erhitzen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken.





rteigpasteten

22 g · F 30 g · KH 21 g



rausheben, abkühlen
schbrühe durch ein
n und ¾ l abmessen.
in einem großen Topf
Mehl zufügen, unter
dgelb anschwitzen.



kleine Würfel schnei-
den Pilzen unter die
en und alles bei
Hitze 2–3 Minuten
Das Ragout mit Salz,
d Worcestersoße ab-
n.



3 Brühe mit dem Schneebesen glatt einrühren. Sahne zugießen, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Wein, Zitronensaft, Worcestersoße, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6 Inzwischen Pastetendeckel mit einem spitzen Messer herauslösen. Pasteten und Deckel im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 3 Minuten aufbacken. Ragout fin einfüllen, die Deckel auflegen.



Geflügel
Fisch
Fleisch



Hauptspeisen



Lachs im Blätterteig

Sie müssen ihn nicht selber fangen, damit er lecker wird. Wenn Sie ihn liebevoll mit Zitrone, Dill und Sahne zubereiten, reicht das vollkommen

ca. 1 ¼ Stunden · *einfach* · *Portion ca. 2 €* · *Portion ca. 780 kcal · E 33 g · F 54 g · KH 34 g*

Zutaten für 4–6 Personen:

- 4 Platten (450 g) TK-Blätterteig
- ½ Zitrone
- 800 g Lachsfilet im Stück (ohne Haut)
- 2 EL (30 g) + etwas Mehl
- 3–4 EL Paniermehl
- Salz
- 1 Ei
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL (20 g) Butter
- 1 TL Gemüsebrühe
- Pfeffer
- ½ Bund Dill

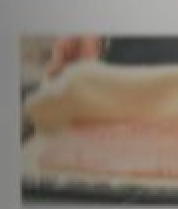
Tipp Überstehenden Teig abschneiden, ausrollen und z. B. kleine Fische ausstechen. Mit etwas Eigelb bestreichen und ca. 10 Minuten vor Backzeitende aufs Blech legen und mitbacken.



1 Blätterteigplatten ausbreiten und ca. 20 Minuten auftauen lassen. Zitrone auspressen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen. Evtl. Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Lachs mit Zitronensaft beträufeln.



2 Blätterteigplatten aufeinanderlegen. Auf einem bemehlten Backblech zu einem Rechteck ausrollen, das mindestens doppelt so groß ist wie das Lachsfilet. Eine Teighälfte mit Paniermehl bestreuen.

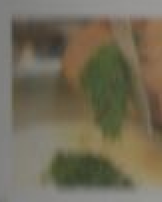




4 Eigelb und 1 TL Sahne verrühren und Teigoberseite damit bestreichen. Lachs im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen.



5 Butter in einem Topf erhitzen. 2 EL Mehl darin goldgelb anschwitzen. 300 ml Wasser, übrige Sahne und Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln.



g

er lecker wird.
n.

E 33 g · F 54 g · KH 34 g



gplatten aufeinander-
uf einem bemehlten
n zu einem Rechteck
, das mindestens dop-
oß ist wie das Lachsfilet.
ghälfte mit Paniermehl
n.



n einem Topf erhitzen.
ehl darin goldgelb an-
n. 300 ml Wasser, üb-
ne und Brühe einrüh-
ca. 5 Minuten köcheln.



3 Lachs abtupfen, mit Salz würzen und auf das Paniermehl legen. Ei trennen. Eiweiß verquirlen. Teigränder damit bestreichen. Die andere Teighälfte über den Lachs legen, die Ränder gut zusammendrücken.



6 Soße mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. In die Soße rühren. Lachs in Stücke schneiden und anrichten.

e

zart und saftig

el · E 30 g · F 4 g · KH 0 g



Salzkruste Salz, Eier,
nd Stärke mit den Knet-
es Handrührgeräts zu ei-
neligen Masse verkneten.
3 El Wasser zugeben.



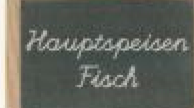
ste unten rundherum öff-
B. mit Schraubenzieher
mmer. Den Deckel mög-
n Ganzen abheben, sodass
o viel Salz dabei abbrö-
ie Haut abziehen.



3 Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Eine Schicht Salzteig (ca. 1 cm dick und 3 cm größer als der Fisch) darauf andrücken. Die Dorade in die Mitte legen.



6 Zum Servieren das obere Fischfilet im Ganzen oder in zwei Hälften von der Gräte heben. Die Mittelgräte abziehen, das untere Filet von der Haut abheben. Dazu schmeckt mediterranes Gemüse.



Paella de marisco

Warum die Paella mit Meeresfrüchten so beliebt ist? Weil man sich nicht entscheiden muss, sondern alle Delikatessen der spanischen Küste auf einmal bekommt

ca. 1 ¼ Stunden · einfach · Portion ca. 4,20 € · Portion ca. 590 kcal · E 48 g · F 13 g · KH 61 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Muscheln (z. B. Mies- und Herzmuscheln)
- 2 küchenfertige Tintenfischtuben (à ca. 125 g)
- 4–6 rohe Garnelen (ca. 125 g; ohne Kopf, mit Schale) – alles frisch oder TK
- 400 g Fischfilet (z. B. Lengfisch)
- 2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
- 250 g Paella- oder Arborioreis
- 1 Döschen gemahlener Safran
- 150 g TK-Erbsen
- Saft von ½ Zitrone

1 TK-Ware auftauen. Muscheln unter fließend kaltem Wasser waschen. Bei den Miesmuscheln evtl. schwarze Bärte mit einem Messer entfernen. Offene Muscheln auf die Arbeitsfläche klopfen. Schließen sie sich nicht, wegwerfen!



2 Tintenfischtuben, Garnelen und Fischfilet waschen, trocken tupfen. Tintenfisch in Ringe, Fisch in Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken.



4 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebel darin anbraten. Knoblauch und Reis unterrühren, kurz mitdünsten. 1 l Wasser aufkochen. Safran und ½ TL Salz darin auflösen und angießen.



5 Unter Rühren wieder aufkochen. Muscheln, Fisch und übrige Meeresfrüchte zugeben. Ca. 20 Minuten ohne Rühren köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Erbsen die letzten 5 Minuten mitgaren.





Fisch in Salzkruste

**Kleiner Aufwand, großer Geschmack.
Durch die Salzkruste wird der Fisch schön zart und saftig**

ca. 1 Stunde · einfach · Portion ca. 6 € · Portion ca. 160 kcal · E 30 g · F 4 g · KH 0 g

Prima Tipp von Fischers Fritze

Wenn der Fisch nicht ganz auf das Blech passt, den Kopf mit Alufolie umwickeln und bei der Ummantelung mit Salzteig aussparen. Im Ofen kann er nach oben gebogen werden. Die Folie verhindert das Austrocknen und Anbrennen an der Ofenwand.

Hilfe, mein Fisch schwimmt davon!

Ist Ihre Salzmasse zu weich und zerfließt? Einfach noch etwas Mehl in den Salzteig einkneten. Ist er zu krümelig und zerfällt? Einige Esslöffel Wasser zugeben.

Zutaten für 3–4 Personen:

- 1 große oder 2 mittelgroße Doraden (küchenfertig; ca. 1,2 kg)
- 5–6 Stiele frische Kräuter (z. B. Basilikum, Estragon und Petersilie)
- 2 kg grobes Meer- oder Speisesalz
- 3 Eier
- 5–6 EL Mehl
- 3 EL Speisestärke
- Alufolie



1 Fisch unter kaltem Wasser innen und außen waschen. Mit Küchenpapier abtupfen. Nicht schuppen! Kräuter waschen, trocken schütteln, in die Bauchhöhle schieben.



2 Für die Salzkruste Salz, Eier, Mehl und Stärke mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einer krümeligen Masse verkneten. Evtl. 3–4 EL Wasser zugeben.



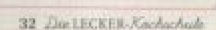


4 Nach und nach gleichmäßig mit Salzteig bedecken (ca. 1 cm dick), den Teig dabei immer fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten garen.



5 Die Kruste unten rundherum öffnen, z.B. mit Schraubenzieher und Hammer. Den Deckel möglichst im Ganzen abheben, sodass nicht so viel Salz dabei abbröckelt. Die Haut abziehen.





...s, sondern alle ...mmt

... · E 48 g · F 13 g · KH 61 g



...ischtuben, Garnelen und ...et waschen, trocken tup... ...tenfisch in Ringe, Fisch in ... schneiden. Paprika put... ...aschen, klein schneiden. ... schälen, fein würfeln. ...uch schälen, fein hacken.



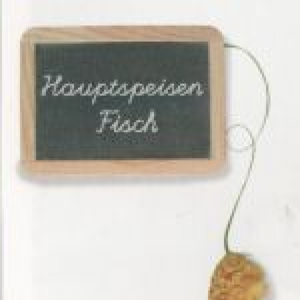
... Rühren wieder aufkochen. ...eln, Fisch und übrige Mee... ...chte zugeben. Ca. 20 Minu... ...ne Rühren köcheln, bis alle ...gkeit aufgesogen ist. Erbsen ...zten 5 Minuten mitgaren.



3 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch, Tintenfisch und Garnelen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aus der Pfanne nehmen.



6 Paella mit einem Geschirrtuch bedecken und 5–8 Minuten ruhen lassen. Geschlossene Muscheln aussortieren. Die Paella mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.



Eingelegte Bratheringe

Vergessen Sie Dosenfisch! Als Selbstbräter haben Sie Oberwasser und mit dieser Rezeptur Feinkost auf dem Teller

ca. 45 Minuten + 2–4 Tage Wartezeit  *einfach* *Stück ca. 90 ct*

Stück ca. 380 kcal · E 24 g · F 27 g · KH 8 g

Zutaten für 8 Stück:

- ½ l Weißwein-Essig
- 1 EL Senfkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 kleiner Zweig Lorbeer oder 4–5 Lorbeerblätter
- 3 Zwiebeln
- 8 küchenfertige grüne Heringe (ca. 1 kg)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- ca. 100 g Mehl
- 10 EL Öl
- 2 Gewürzgurken
- Küchenpapier



1 Essig, ½ l Wasser und Gewürze aufkochen. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und zugeben. Sud vom Herd nehmen und auskühlen lassen.



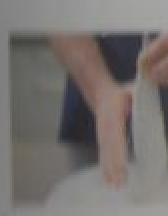
2 Heringe von innen und außen kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen.

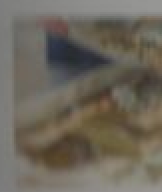


4 Öl in zwei Portionen in einer großen Pfanne erhitzen. Heringe darin portionsweise von jeder Seite 3–4 Minuten knusprigbraun braten.



5 Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen, dann lauwarm abkühlen lassen. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Bratheringe und Gurken in eine Form schichten.





ge

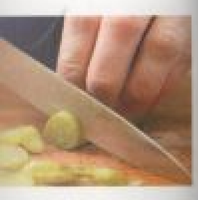
r

uf dem Teller

E 24 g · F 27 g · KH 8 g



von innen und außen
ülen und trocken tup-
Zitronensaft beträufeln
s ziehen lassen.



hmen und auf Küchen-
tropfen, dann lauwarm
lassen. Gewürzgurken
iben schneiden. Brat-
und Gurken in eine Form
n.



3 Heringe innen und außen mit Salz würzen. Mehl auf einen flachen Teller geben und die Fische darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen oder -schütteln.



6 Mit dem ausgekühlten Sud übergießen. Zugedeckt an einem kühlen Ort mind. 24 Stunden, besser 2–4 Tage durchziehen lassen. Dazu schmecken frisches Bauernbrot, Pell- oder Bratkartoffeln (s. Seite 70).



Pochierten Fisch in Senfsoße

Der Klassiker eignet sich, wenn Vati und Mutti zu Besuch kommen. Schmeckt allen und ist einfach gemacht

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 2,90 € · Portion ca. 370 kcal · E 38 g · F 20 g · KH 7 g

Zutaten für 4 Personen:

800 g küchenfertiger Fisch ohne Kopf oder 4 Koteletts (à ca. 200 g; z. B. Heilbutt, Schellfisch oder Dorsch)
Saft von 1 Zitrone
2 Zwiebeln
5 Stiele Dill
Salz, ⅛ l Weißwein
1 Lorbeerblatt
1 EL Butter
1 EL Senfkörner
1 leicht gehäufter EL Mehl
100 g Schlagsahne
2–3 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer, Zucker



1 Ganzen Fisch in 4 gleich große Koteletts schneiden, waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen, halbieren. Dill waschen.



2 1½ l Wasser, 2–3 TL Salz, Wein, Zwiebeln, Lorbeer und 3 Stiele Dill in einem weiten Topf aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln.



4 Fond durchsieben, ⅜ l abmessen. Butter in einem Topf schmelzen. Senfkörner und Mehl darin anschwitzen. Sahne und Fond unter ständigem Rühren zugießen. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln.



5 Senf in die Soße rühren. Wieder aufkochen. Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Dillspitzen vom übrigen Dill abzupfen. Bis auf etwas zum Garnieren fein schneiden und in die Soße rühren.



3 Fischkoteletts hineir... deckt bei schwach... 10 Minuten gar zieh... der Fond darf nicht ... kurz davor sein. ... heben und warm ste...



lsoße

n.

nfach gemacht

· E 38 g · F 20 g · KH 7 g



sser, 2–3 TL Salz, Wein, , Lorbeer und 3 Stiele einem weiten Topf auf-Ca. 10 Minuten köcheln.



die Soße rühren. Wieder en. Soße mit Salz, Pfeffer se Zucker abschmecken. en vom übrigen Dill ab-Bis auf etwas zum Gar-ein schneiden und in die ren.



3 Fischkoteletts hineinlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen – der Fond darf nicht kochen, aber kurz davor sein. Fisch herausheben und warm stellen.



6 Fischkoteletts in der Senfsoße kurz erhitzen. Mit Soße anrichten und mit Dill garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln und Gurkensalat (s. Seite 84).

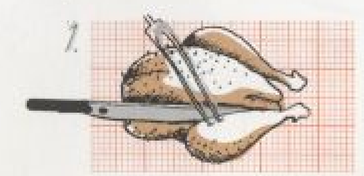


Saftiges Zitronenhähnchen

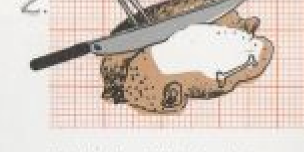
Mmmh, duftet das gut! Und es schmeckt noch besser – das gebratene Hühnchen mit Zitrone und Rosmarin im Bauch

ca. 2 Stunden · einfach · Portion ca. 2,90 € · Portion ca. 390 kcal · E 45 g · F 22 g · KH 1 g

Step by step



Hähnchen auf den Rücken legen. Mit der Fleischgabel erst die Flügel, dann die Keulen vom Körper wegdrücken und mit dem Messer im Gelenk durchschneiden.



Die beiden Hähnchenbrüste vom Brustknochen schneiden und quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Das übrige Fleisch von den Knochen ablösen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bio-Hähnchen (1,2–1,5 kg)
- Salz, Pfeffer
- 4 Bio-Zitronen
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- ¼–½ l heiße Hühnerbrühe
- evtl. Zitrone und Rosmarin zum Garnieren
- Küchenpapier, Holzspießchen und Küchengarn



1 Hähnchen von innen und außen gründlich waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



2 Zitronen heiß waschen und ab trocknen. 2 Zitronen grob zer kleinern. Rosmarin waschen und Nadeln abzupfen. Zitronenstücke und Rosmarin in die Bauchhöhle schieben.





4 Ein langes Stück Küchengarn von beiden Seiten über die Flügel zur Brustspitze führen und darunter kreuzen. Dann den Faden um die Keulenenden wickeln und diese eng zusammenbinden, damit sie nicht abstehen und verbrennen.



5 Hähnchen auf der Fettpfanne im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ½ Stunden braten. Nach 30 Minu ten Brühe angießen. Schale 1 Zitro ne in Streifen abziehen. Saft auspres sen. 1 Zitrone in Spalten schneiden.



...chen

...arin im Bauch

...E 45 g · F 22 g · KH 1 g



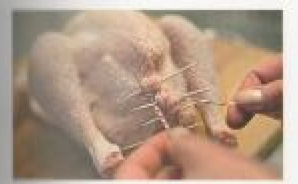
... heiß waschen und ab-
... 2 Zitronen grob zer-
... Rosmarin waschen und
...bzupfen. Zitronenstücke
...marin in die Bauchhöhle
...



...en auf der Fettpfanne im
...izten Ofen (E-Herd: 200 °C/
... 175 °C/Gas: Stufe 3) ca.
...nden braten. Nach 30 Minu-
...e angießen. Schale 1 Zitro-
...eifen abziehen. Saft auspres-
...trone in Spalten schneiden.

Schon durch?

Hähnchen sollten Sie wie alles Geflügel immer gut durchbraten. Deshalb am besten zum Ende der Bratzeit eine Garprobe machen. Dazu mit einem Holzspießchen zwischen Brust und Keule stechen. Tritt klare Flüssigkeit aus, ist das Hähnchen gar. Ist sie noch rosa, muss es noch weitergaren.



3 Zum Verschließen die Öffnung zusammendrücken und mit Holzspießchen zustecken. Die Spießchen mit Küchengarn kreuzweise verschnüren und verknoten.

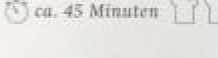


6 Hähnchen ca. 10 Minuten vor Bratzeitende mit Zitronensaft beträufeln, mit Streifen bestreuen und die Spalten darumlegen. Hähnchen zerlegen (s. links). Bratensatz abschmecken und extra reichen. Dazu: Röstkartoffeln oder Brot.



Chicken-Kokos-Curry

Was macht dieses Curry so unvergleichlich gut? Genau, die Kokosmilch. Die gibt's in Dosen im Asiamarkt – und alle anderen exotischen Zutaten bekommen Sie dort auch



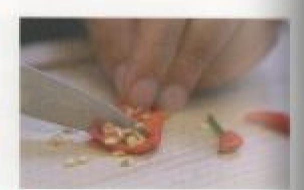
ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 2 € · Portion ca. 320 kcal · E 30 g · F 18 g · KH 6 g

Zutaten für 4 Personen:

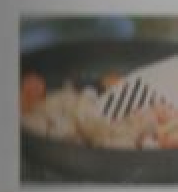
- 2–3 Möhren (ca. 300 g)
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Stück (ca. 30 g) frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 rote Chilischoten
- 600 g Hähnchenfilet
- 1 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- ca. 2 EL Curry
- 1 Dose (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
- 2 TL Gemüsebrühe
- 4 TK-Kaffirlimettenblätter* oder 1 Limette
- Koriander zum Garnieren



1 Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zitronengras waschen. Halbieren und jedes Stück 1x längs einschneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer grob würfeln.



2 Chilischote putzen und längs einschneiden. Kerne mit einem Messer entfernen. Chilischote waschen und fein hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.

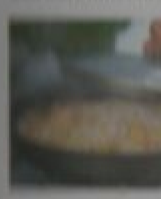




4 Ingwer und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse direkt in die Pfanne drücken. Chili zugeben, alles unter Wenden 1–2 Minuten mitbraten. Curry überstäuben, unter Rühren kurz anschwitzen.



5 Kokosmilch, ca. ⅛ l Wasser und Brühe einrühren. Gefrorene Limettenblätter (Limette waschen und in Scheiben schneiden) und Zitronengras zum Curry geben.



f

d alle anderen
ıch

E 30 g · F 18 g · KH 6 g



ote putzen und längs
iden. Kerne mit einem
entfernen. Chilischote
und fein hacken. Fleisch
, trocken tupfen und in
ürfel schneiden.



ilch, ca. ⅜ l Wasser und
einrühren. Gefrorene Li
lätter (Limette waschen
Scheiben schneiden) und
ngras zum Curry geben.

Kaffirlimettenblätter

... geben ein frisches, zitroniges Aroma ab. Tiefgefroren gibt es sie im Asialaden. Die Blätter werden im Ganzen mitgegart, aber nicht mitgegessen.



3 Butterschmalz in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren zugeben und kurz mitbraten.



6 Curry zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln. Mit Salz und Curry abschmecken. Mit Koriander garnieren. Dazu schmeckt Basmatireis (s. Seite 78).



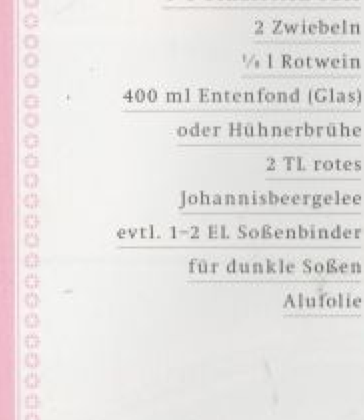
Knusprige Entenbrust

„Was? Das kannst du?“ Festtägliche Entenbrust mit feiner Rotweinsoße gelingt sogar Kochanfängern

ca. 1 Stunde · *einfach* · *Portion ca. 5,80 €* · *Portion ca. 450 kcal · E 45 g · F 23 g · KH 13 g*

Peking oder Barbarie?

In der Entenfamilie ist die **Peking-Ente** *die am weitesten verbreitete Hausentenrasse. Sie wird im Handel einfach nur als „Ente“ angeboten und hat zartes, helleres Fleisch. Aus Peking-Enten wird auch das gleichnamige chinesische Gericht zubereitet. Die* **Barbarie-Ente** *zählt zur Gattung der Flugenten und wird vorwiegend in Frankreich gezüchtet. Sie hat einen höheren Brustfleischanteil als die Peking-Ente. Ihr Fleisch ist dunkelrot, mager und kräftig. Teilstücke wie Brustfilet oder Keulen stammen meist von Flugenten. 1 Ente bzw. 2 Entenbrustfilets reichen für 2–3 Personen, 1 Keule ist 1 Portion.*



Zutaten für 4 Personen:

- 2–3 Entenbrüste (à ca. 350 g)
- Salz, Pfeffer
- 3–4 Stiele frischer oder ½ TL getrockneter Thymian
- 4–5 Schalotten oder 2 Zwiebeln
- ⅛ l Rotwein
- 400 ml Entenfond (Glas) oder Hühnerbrühe
- 2 TL rotes Johannisbeergelee
- evtl. 1–2 EL Soßenbinder für dunkle Soßen
- Alufolie



1 Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Auf der Fleischseite Sehnen und Fett entfernen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, dabei aber nicht ins Fleisch schneiden.



2 Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen flachen Bräter oder in einer ofenfesten Pfanne ohne Fett erst von der Hautseite ca. 5 Minuten und dann von der Fleischseite 2–3 Minuten kräftig anbraten.



4 Frischen Thymian waschen und, bis auf etwas, abzupfen. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Fleisch herausnehmen. In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratfett bis auf ca. 2 EL abschöpfen.



5 Schalotten im Bratfett ca. 3 Minuten braten. Mit Wein und Fond ablöschen. Thymian und Gelee einrühren, aufkochen. 8–10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Soßenbinder einstreuen, kurz köcheln. Abschmecken.





st

ochanfängern

É 45 g · F 23 g · KH 13 g



und Pfeffer würzen. Im
chen Bräter oder in ei-
festen Pfanne ohne Fett
der Hautseite ca. 5 Minu-
dann von der Fleischsei-
nuten kräftig anbraten.



en im Bratfett ca. 3 Mi-
uten. Mit Wein und Fond
n. Thymian und Gelee
n, aufkochen. 8–10 Mi-
f die Hälfte einkochen
oßenbinder einstreuen,
heln. Abschmecken.





3 Entenbrüste in den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) schieben (evtl. nicht ofenfeste Pfannengriffe mit Alufolie umwickeln) und weitere 18–25 Minuten braten.



6 Entenbrüste aus der Folie nehmen. Den darin angesammelten Fleischsaft zur Soße gießen. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden, anrichten und mit Rest Thymian garnieren. Dazu schmecken Rotkohl und Herzoginkartoffeln oder Kroketten.



Hühnerfrikassee

Hausgemacht mit Erbsen, Möhrchen, Spargel und Champignons

ca. 2 ¾ Stunden · einfach · Portion ca. 3,10 € · Portion ca. 540 kcal · E 31 g · F 34 g · KH 19 g



Zutaten für 4–6 Personen:

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 küchenfertige Poularde (ca. 1,4 kg; junges Huhn)
- Salz, 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 500 g weißer Spargel oder 1 Glas (720 ml) Spargelstangen
- 3 Möhren
- 250 g Champignons
- 150 g TK-Erbsen
- 60 g Butter/Margarine
- 3 gehäufte EL (60 g) Mehl
- 200 ml trockener Weißwein
- 200 ml Milch
- Pfeffer, Zucker
- Saft von ½ Zitrone
- Worcestersoße



1 Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und halbieren. Huhn von innen und außen waschen. Alles mit 1 TL Salz und Gewürzen in einen großen Topf geben.



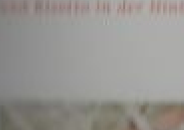
2 Gut 2 ½ l kaltes Wasser angießen, sodass das Huhn bedeckt ist. Aufkochen. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden kochen. Dabei öfter mit einer Schaumkelle den entstehenden Schaum abschöpfen.



4 Huhn herausheben, abkühlen lassen. Brühe durchsieben. Spargel (aus dem Glas nur 2 Minuten) und Möhren darin 11–12 Minuten garen. Pilze und gefrorene Erbsen darin ca. 5 Minuten garen. Gemüse abgießen, Brühe auffangen und 600 ml abmessen.



5 Vom Huhn die Haut entfernen, Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke schneiden. Fett schmelzen. Mehl kurz darin anschwitzen. Wein, Brühe und Milch einrühren und aufkochen. Unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln.







d Champignons

· E 31 g · F 34 g · KH 19 g



l kaltes Wasser angießen, das Huhn bedeckt ist. Auf Zugedeckt ca. 1½ Stun hen. Dabei öfter mit einer kelle den entstehenden abschöpfen.



uhn die Haut entfernen, von den Knochen lösen, ke schneiden. Fett schmel ehl kurz darin anschwi ein, Brühe und Milch ein und aufkochen. Unter ca. 5 Minuten köcheln.

Brühe auf Vorrat

Rest Brühe auskühlen lassen und einfrieren. So hat man einen tollen Hühnerfond für Suppen und Risotto in der Hinterhand.



3 Frischen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Möhren schälen und waschen. Spargel in Stücke, Möhren in Scheiben schneiden. Pilze putzen, evtl. waschen, halbieren.



6 Soße mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronensaft und Worcestersoße abschmecken. Gemüse und Fleisch vorsichtig unter die Soße rühren und 3–4 Minuten darin erhitzen. Dazu schmeckt Reis (s. Seite 78).

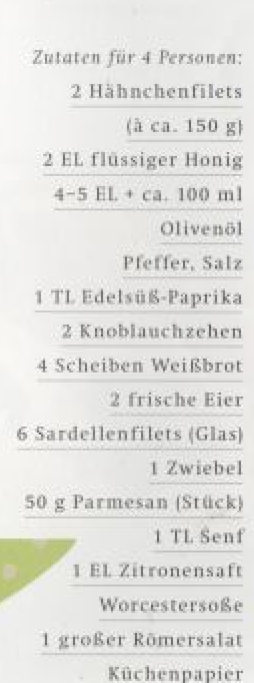


Caesar's Salad mit Hähnchenfilet

Nicht der römische Kaiser ist Namensgeber dieses Klassikers, sondern sein Erfinder Caesar Cardini, ein Restaurantbesitzer aus dem mexikanischen Tijuana

ca. 1 Stunde + Wartezeit · einfach · Portion ca. 1,70 €

Portion ca. 580 kcal · E 32 g · F 39 g · KH 22 g



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- 2 EL flüssiger Honig
- 4–5 EL + ca. 100 ml Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- 1 TL Edelsüß-Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Scheiben Weißbrot
- 2 frische Eier
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 1 Zwiebel
- 50 g Parmesan (Stück)
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Worcestersoße
- 1 großer Römersalat
- Küchenpapier



1 Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. 1 EL Honig, 1 EL Öl, 1 Msp. Pfeffer und Paprika verrühren. Filets damit bestreichen. Zugedeckt mind. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.



2 Knoblauch schälen, hacken. Brot würfeln. 2–3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Brot darin 3–5 Minuten rösten, Knoblauch kurz mitrösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



3 Pfanne mit Küchenpapie… chen. 1 EL Öl darin e… Filets darin bei schwac… mittlerer Hitze von jed… 6–7 Minuten braten. M… würzen. Abkühlen lasse…



4 Eier 1–2 Minuten kochen (das Eigelb soll noch völlig flüssig sein), dann abschrecken. Sardellen abspülen, trocken tupfen und sehr fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Parmesan grob raspeln.



5 Senf, 1 EL Honig und Zitronensaft verrühren. Eier aufschneiden, Eigelb herauslöffeln, unterrühren. 100 ml Öl in dünnem Strahl darunterschlagen. Zwiebel und Sardellen einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße würzen.



6 Römersalat putzen, wasc… [illegible]

enfilet

ondern sein
schen Tijuana

· E 32 g · F 39 g · KH 22 g



uch schälen, hacken. Brot
n. 2–3 EL Öl in einer Pfan-
tzen. Brot darin 3–5 Minu-
ten, Knoblauch kurz mit-
Herausnehmen und auf
papier abtropfen lassen.



EL Honig und Zitronensaft
ren. Eier aufschneiden, Ei-
rauslöffeln, unterrühren.
Öl in dünnem Strahl dar-
hlagen. Zwiebel und Sar-
einrühren. Mit Salz, Pfef-
Worcestersoße würzen.



3 Pfanne mit Küchenpapier auswischen. 1 EL Öl darin erhitzen. Filets darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von jeder Seite 6–7 Minuten braten. Mit Salz würzen. Abkühlen lassen.



6 Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Mit Parmesan, Brotwürfeln und Soße mischen. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.



Saftiges Pfeffersteak

**Ein gutes Steak zu braten ist eine Kunst.
Wir machen Sie zum Meister – in sechs Schritten**

ca. 30 Minuten · nicht so leicht · Portion ca. 4,30 € · Portion ca. 360 kcal · E 39 g · F 20 g · KH 0 g

Zutaten für 4 Personen:

- 40 g Butter
- 600 g Rinderfilet (Mittelstück)
- je ½ EL schwarze und weiße Pfefferkörner
- 2 EL Öl, Salz
- 4–6 EL Cognac
- ⅛ l Rinderfond (Glas)
- evtl. Pfefferrispen zum Garnieren
- Alufolie



1 Butter in kleine Stücke schneiden und kalt stellen. Wenn nötig, noch Häute, Sehnen und Fett vom Filet entfernen.



2 Filet evtl. waschen, trocken tupfen. In 4 Steaks à ca. 5 cm Dicke schneiden und mit dem Handballen etwas flacher drücken.



4 Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Steaks darin erst von jeder Seite 1 Minute anbraten. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Dann pro Seite für ein rosa gebratenes Steak (medium) ca. 4 ½ Minuten weiterbraten.

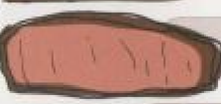


5 Steaks mit Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen.



*Steak-Garstufen**

Rare: *Innen rosa mit rotem Kern. 2–3 Min. bei starker Hitze braten.*



Medium: *Innen ganz rosa. 1 Min. anbraten, 3–4 Min. weiterbraten.*



Well done: *Durch. 1 Min. anbraten, 5 Min. weiterbraten.*

**Bratzeiten pro Seite für ein 2 cm hohes Steak*



sechs Schritten

· E 39 g · F 20 g · KH 0 g



l. waschen, trocken tup-
Steaks à ca. 5 cm Dicke
n und mit dem Handbal-
s flacher drücken.



it Salz würzen. Aus der
nehmen, in Alufolie wi-
d ca. 5 Minuten ruhen



3 Pfefferkörner in einem Mörser mischen und grob zerstoßen. Die Steaks von einer Seite damit bestreuen und etwas andrücken.



6 Bratensatz mit Cognac ablöschen. Fond zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen, kalte Butter nach und nach einrühren und darin schmelzen. Steaks auswickeln, den Bratensaft in die Soße rühren. Soße würzen. Steaks mit Soße und Pfefferrispen anrichten.

Abgeflammt

Ein besonders feines Cognac-Aroma erhalten die Steaks, wenn Sie sie flambieren (französisch: flamber = abflammen). Dazu die Steaks braten und in der Pfanne lassen. 4–6 EL (2–3 kleine Schnapsgläser) Cognac auf einmal dazugeben, mit einem langen Streichholz anzünden und ausbrennen lassen. Durch Umrühren können Sie die Flamme auch vorzeitig ersticken.



Gulasch für Genießer

Vom Kochanfänger zum Gulaschgourmet: Wir zeigen Ihnen, wie es so saftig und gut wird wie bei Mutti

ca. 2 Stunden · *einfach* · *Portion ca. 2 €* · *Portion ca. 550 kcal · E 39 g · F 41 g · KH 8 g*

Einkaufstipp
Achten Sie beim Gulaschkauf auf Qualität: Marmoriertes, d.h. von Fettäderchen durchzogenes Fleisch bleibt saftiger und aromatischer als mageres.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg gemischtes Gulasch (halb Rind/halb Schwein)
- 2–3 EL Butterschmalz
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 200 g Champignons
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 2–3 EL Mehl
- 1–2 TL Edelsüß-Paprika
- 400 ml Rinderfond (Glas)
- ¼ l trockener Rotwein
- 4 Tomaten
- 100 g Schlagsahne



1 Fleisch trocken tupfen. Fett im Bratentopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise braun anbraten. Fleischstücke immer erst wenden, wenn die Unterseite eine Kruste hat.



2 Zwiebeln schälen, würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und halbieren. Gesamtes Fleisch in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Pilze zufügen und kurz mitbraten.





4 Erst dann Edelsüß-Paprika kurz einrühren. Nicht zu lange erhitzen, sonst verbrennt es, wird schwarz und bitter (evtl. den Topf vom Herd ziehen).



5 Mit Fond und Wein nach und nach ablöschen, alles unter Rühren lösen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½ Stunden schmoren. Tomaten waschen, würfeln und nach 30 Minuten Garzeit zugeben.



n

d wie bei Mutti

· E 39 g · F 41 g · KH 8 g



schälen, würfeln. Pilze evtl. waschen und halbesamtes Fleisch in den en. Mit Salz und Pfeffer Zwiebeln und Pilze zu-d kurz mitbraten.



l und Wein nach und öschen, alles unter Rüh-n und aufkochen. Zu- bei schwacher Hitze den schmoren. Tomaten würfeln und nach en Garzeit zugeben.



3 Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren sorgfältig anschwitzen, damit keine Klümpchen bleiben.



6 Zwischendurch evtl. etwas Wasser nachgießen, damit das Fleisch immer knapp bedeckt ist. Zuletzt mit Sahne verfeinern und abschmecken. Dazu passen Bandnudeln.



Lammkarree mit Kräuten-Nuss-Kruste

Leicht zubereitet – aber groß in der Wirkung: Die raffinierte Kräuterkruste gibt dem Lammkarree das gewisse Etwas

ca. 1 Stunde  *einfach* · *Portion ca. 6 €* · *Portion ca. 790 kcal · E 41 g · F 57 g · KH 17 g*

Zutaten für 4 Personen:

- 75 g Butter
- 4 Scheiben Toastbrot
- 3 Stiele Thymian
- 2 Stiele Petersilie
- 1 Stiel Minze
- 50 g geröstete Erdnüsse
- 1 Ei, Pfeffer, Salz
- 2–3 Lammkarrees (1–1,2 kg; frisch oder TK)
- 2–3 EL Öl, 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- ⅛ l trockener Rotwein
- ½ TL klare Brühe
- Kräuter zum Garnieren
- Küchenpapier, Alufolie



1 Butter schmelzen. Brot entrinden. Kräuter waschen. Kräuter, Toast und Nüsse mit Schneidstab oder Universalzerkleinerer fein hacken. Butter und Ei unterrühren und würzen.



2 Evtl. vorhandene Fettschicht mit einem scharfen Messer entfernen. Dann die Fleischstücke kurz kalt waschen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.



4 Kräutermasse darauf gut andrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Im heißen Bratfett andünsten. Tomatenmark unter Rühren darin anschwitzen.



5 150 ml Wasser, Wein und Brühe einrühren. Ca. 10 Minuten köcheln und angießen. Lamm im heißen Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 30 Minuten braten.





Kruste

gewisse Etwas

E 41 g · F 57 g · KH 17 g



andene Fettschicht mit
harfen Messer entfer-
die Fleischstücke kurz
nen und mit Küchenpa-
ältig trocken tupfen.



asser, Wein und Brühe
. Ca. 10 Minuten kö-
l angießen. Lamm im
ckofen (E-Herd: 225 °C/
00 °C/Gas: Stufe 4) ca.
n braten.



3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fleischseite darin kräftig anbraten. In einen flachen Bräter legen.



6 Nach 15–20 Minuten mit Alufolie abdecken. Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen und aufschneiden. Alles anrichten, garnieren. Dazu schmecken Speckböhnchen und Rosmarinkartoffeln (s. Seite 86).

Was bedeutet „anschwitzen"?

Das ist kurzes Andünsten unter ständigem Rühren in heißem Fett, z. B. von Tomatenmark (s. Schritt 4). Folge: Das Aroma entfaltet sich, die Soße schmeckt besser und wird schön sämig. Bei einer Mehl„schwitze" wird Mehl bei schwacher Hitze in Butter glatt gerührt (angeschwitzt), dann mit Flüssigkeit abgelöscht.



Zürcher Geschnetzeltes

Achtung! Sagen Sie in der Schweiz zu diesem Ragout aus Kalbfleisch bitte niemals „Züricher Geschnetzeltes"

ca. 40 Minuten · ganz einfach · Portion ca. 3,90 € · Portion ca. 390 kcal · E 36 g · F 20 g · KH 9 g

Nachschlag zum Geschnetzelten

- *Zwar nicht originalgetreu „Zürcher Art", aber auch lecker ist Geschnetzeltes aus Schwein, Hähnchen oder Pute.*
- *Das Schnetzeln in feine Streifen geht leichter von der Hand, wenn Sie das Fleisch vorher kurz (20–30 Minuten) im Gefriergerät anfrieren.*

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schalotten oder
- 2 kleine Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g; ersatzw. Schweineschnitzel)
- 2 EL (20 g) Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- 1 leicht geh. EL (15 g) Mehl
- ⅛ l trockener Weißwein
- 200 g Schlagsahne
- Küchenpapier



1 Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Champignons mit einem Pinsel putzen, evtl. kurz waschen und gut abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden und größere Pilze halbieren.



2 Fleisch mit Küchenpapier abtupfen und quer zur Fleischfaser in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Sollten die Schnitzel sehr breit sein, vorher einmal der Länge nach halbieren.



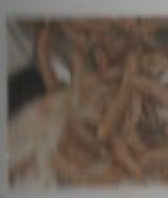
4 Fleisch bei starker Hitze nur kurz goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das übrige Fleisch genauso braten.



5 1 EL Schmalz in der Pfanne erhitzen. Schalotten und Pilze darin anbraten. Mehl überstäuben und unter Rühren anschwitzen. Wein angießen und aufkochen. Sahne zugießen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln.

Gut gemacht!





en

nzl" von Sissi

E 50 g · F 24 g · KH 29 g



Wasser, 2 TL Salz, Lor-
en, Pfeffer und Gemüse-
fkochen. Tafelspitz wa-
d zugeben. Zugedeckt
den köcheln. Entstehen-
um öfter abschöpfen.



pfelkren Apfel schälen,
und entkernen. Meerret-
hen, schälen. Beides fein
fort mit Zitronensaft mi-
t Salz, Pfeffer und 1 Pri-
r abschmecken. Sahne
schlagen, unterheben.





3 Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Rest Möhren und Sellerie in Stücke, Porree in Ringe schneiden. Tafelspitz herausheben. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und abschmecken.



6 Tafelspitz herausheben, die Fettschicht abschneiden. Fleisch quer zur Faser aufschneiden. Mit Gemüse, etwas Brühe und Apfelkren anrichten. Mit Petersilie garnieren. Rest Brühe, z.B. als Suppenbasis, auf Vorrat einfrieren.

es

eschnetzeltes"

E 36 g · F 20 g · KH 9 g



it Küchenpapier abtup-
quer zur Fleischfaser in
dicke Streifen schnei-
ten die Schnitzel sehr
, vorher einmal der Län-
halbieren.



malz in der Pfanne erhi-
alotten und Pilze darin
. Mehl überstäuben und
hren anschwitzen. Wein
n und aufkochen. Sahne
n und ca. 5 Minuten un-
en köcheln.



3 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Nur so viele Fleischstreifen hineingeben, dass sie nebeneinanderliegen. So tritt kein Fleischsaft aus und es fängt nicht an zu kochen.



6 Soße mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Alle Fleischstreifen untermischen. Nur kurz erhitzen, nicht mehr kochen! Klassisch zum Zürcher Geschnetzelten sind Schweizer Rösti (s. Seite 74).



Tafelspitz mit Apfelkren

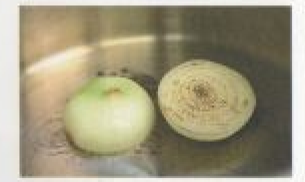
Saftiges Rindfleisch mit Suppengrün war schon das Leibgericht von Kaiser Franz Joseph I. Sie wissen schon, dem „Franzl" von Sissi



ca. 2¼ Stunden · einfach · Portion ca. 2,90 € · Portion ca. 550 kcal · E 50 g · F 24 g · KH 29 g

Zutaten für 6 Personen:

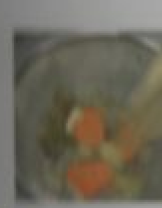
- ⅓ Knollensellerie (ca. 500 g)
- 2 Stangen Porree (Lauch)
- 500 g Möhren
- 1 Zwiebel
- Salz, 1 Lorbeerblatt
- 2–3 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- 1,5 kg Tafelspitz (Hüftdeckel vom Rind)
- 1 kg Kartoffeln
- Pfeffer, Zucker
- 1 Apfel (ca. 150 g)
- 1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 30 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 75 g Schlagsahne
- Petersilie zum Garnieren



1 Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. 1 Stange Porree, 1 Möhre und ca. ⅓ vom Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel schälen, halbieren und in einem großen Topf ohne Fett kräftig anrösten.



2 Ca. 2½ l Wasser, 2 TL Salz, Lorbeer, Nelken, Pfeffer und Gemüsestücke aufkochen. Tafelspitz waschen und zugeben. Zugedeckt ca. 2 Stunden köcheln. Entstehenden Schaum öfter abschöpfen.



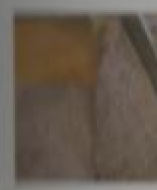
3 Kartoffeln schälen ... grob würfeln. Res... Sellerie in Stücke, ... schneiden. Tafelsp... ... Die Brühe du... ... gießen und ab...



4 Kartoffelwürfel und rohe Gemüsestücke in die Fleischbrühe geben, aufkochen. Den Tafelspitz wieder mit zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze weitere ca. 20 Minuten köcheln.



5 Für den Apfelkren Apfel schälen, vierteln und entkernen. Meerrettich waschen, schälen. Beides fein reiben. Sofort mit Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Sahne halb steif schlagen, unterheben.



6 Tafelspitz heraus... ...

Schnittlauchsoße

Neben Apfelkren können Sie auch kalte Schnittlauchsoße zum Tafelspitz reichen:

- 3 hart gekochte Eier
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, 5 EL Öl
- 150 g saure Sahne
- 1 Bund Schnittlauch

Eigelb aus den Eiern lösen, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl langsam unterrühren. Saure Sahne unterrühren, abschmecken. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Eiweiß sehr fein hacken. Beides unter die Soße rühren.

Was vom Tage übrig blieb

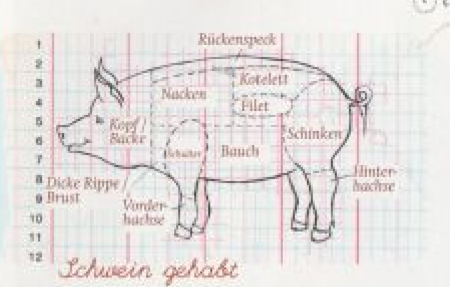
Essen Sie Reste vom Tafelspitz kalt als Aufschnitt. Mit Bratkartoffeln wird's eine vollständige Mahlzeit, und klein gewürfelt ist er eine feine Suppeneinlage.



Krustenbraten vom Schwein

„Oha, an einen Braten trau ich mich nicht ran", sagt unser Chef.
Keine Angst, diesen hier liefern wir mit Gelinggarantie

ca. 2 ¼ Stunden · nicht so leicht · Portion ca. 2,25 g · Portion ca. 470 kcal · E 49 g · F 27 g · KH 4 g



Schwein gehabt

Für einen klassischen Krustenbraten sind Stücke aus dem Schinken, also der (Hinter-)Keule geeignet. Der Schinken liefert erstklassiges mageres Fleisch. Eine preiswertere Alternative ist die Schulter mit Fett, Schwarte und evtl. Knochen. Ihr Fleisch ist allerdings grobfaseriger.

Zutaten für 4 Personen:

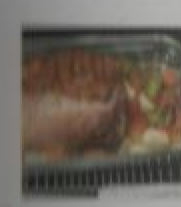
- 1 kg Schweinebraten mit Schwarte (aus dem Schinken)
- Salz, Pfeffer
- 1–2 TL getrockneter Rosmarin
- 1 Möhre
- 1 kleine Stange Porree
- ½ Knollensellerie
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL (10 g) Speisestärke



1 Fleisch waschen, trocken tupfen. Schwarte mit einem scharfen Messer (auch gut: sauberes Cuttermesser) kreuzweise einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin einreiben. In einen Bräter setzen.



2 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ¾ Stunden braten. Gesamtes Gemüse putzen, grob zerkleinern. Nach 20 Minuten um den Braten verteilen.





4 Braten warm stellen. Bratenfond und Gemüse durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Gemüse durchs Sieb streichen. Bratensatz mit ca. ⅛ l Wasser lösen und zum Fond gießen.



5 Vom Bratenfond etwas Fett abschöpfen. Fond aufkochen. Stärke und 4 EL Wasser glatt rühren, in den kochenden Fond rühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Pannenhilfe

Ist die Kruste nicht kross geworden, diese mit stark gesalzenem kaltem Wasser oder mit Bier einpinseln und bei starker Hitze noch mal in den Ofen geben, bis sie knusprig aussieht. Evtl. Grillfunktion einschalten.



...wein

...elinggarantie

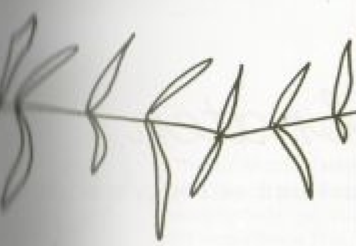
...E 49 g · F 27 g · KH 4 g



...heizten Ofen (E-Herd: ...luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ...unden braten. Gesamtes ...utzen, grob zerkleinern. ...Minuten um den Braten



...enfond etwas Fett ab... Fond aufkochen. Stär... EL Wasser glatt rühren, ...ochenden Fond rühren. ...en und ca. 5 Minuten kö... ...it Salz und Pfeffer ab... ...en.





3 Wenn Braten und Röstgemüse leicht gebräunt sind (also nach ca. 45 Minuten), 3/8–1/2 l Wasser nach und nach angießen und den Braten fertig garen.



6 Die Kruste abheben und in Portionsstücke teilen. Braten mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Mit der Soße anrichten. Dazu schmecken Schmorgemüse und Salzkartoffeln.



Roastbeef – rosa gebraten

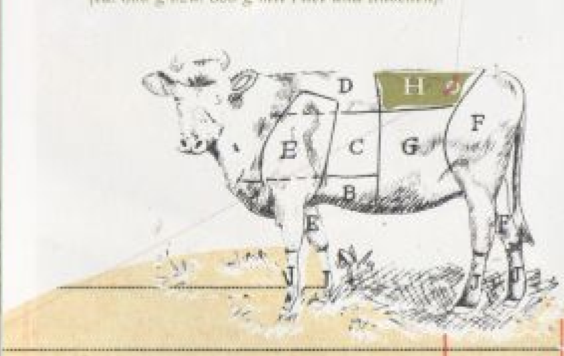
Warm oder kalt? – Egal! Hauptsache, saftig, zart und selbst gemacht!

ca. 50 Minuten + 10–15 Minuten Wartezeit · *nicht so leicht* · *Portion ca. 4,30 €*

Portion ca. 360 kcal · E 56 g · F 14 g · KH 0 g

Wo ist das Roastbeef?

Das Roastbeef gehört zum hinteren Teil des Rinderrückens (H). Es ist von feinen Fettäderchen durchzogen. Diese Marmorierung macht es sehr saftig. Im Stück ergibt es feine Braten, in Scheiben geschnitten herzhafte Steaks wie Rumpsteak (ca. 200 g), Entrecôte (ca. 400 g) oder T-Bone- und Porterhouse-Steak (ca. 600 g bzw. 800 g mit Filet und Knochen).



Zutaten für 4–6 Personen:

- 1–1,5 kg Roastbeef
- Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Öl
- Alufolie



1 Roastbeef waschen und trocken tupfen. Fleisch mit einem scharfen Messer von Haut und Sehnen befreien. Die obere Fettschicht aber dranlassen.



2 Fettschicht mit dem Messer rautenförmig einschneiden (Vorsicht! Nicht ins Fleisch schneiden, sonst tritt zu viel Saft aus). Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben.



4 Mit der Fettschicht nach oben im Bräter in den vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) schieben. Ein Bratenthermometer in die dickste Stelle des Fleisches stecken. Roastbeef 35–40 Minuten offen braten.



5 Fleisch zwischendurch mehrmals mit dem Bratenfett übergießen. Je nach gewünschtem Garzustand (s. Tipp) herausnehmen, in Alufolie wickeln. 10–15 Minuten ruhen lassen, damit es beim Aufschneiden nicht so viel Saft verliert.

ten

elbst gemacht!

ion ca. 4,30 €

E 56 g · F 14 g · KH 0 g



t mit dem Messer
mig einschneiden (Vor-
cht ins Fleisch schnei-
t tritt zu viel Saft aus).
it Salz und Pfeffer kräf-
ben.



wischendurch mehrmals
Bratenfett übergießen.
ewünschtem Garzustand
erausnehmen, in Alufolie
10–15 Minuten ruhen las-
it es beim Aufschneiden
viel Saft verliert.

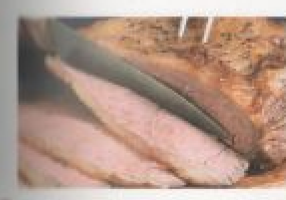


Rot, rosa oder durch?

Ob das Roastbeef schon den gewünschten Garzustand erreicht hat, kann man ganz einfach auf dem Bratenthermometer ablesen. Zeigt es eine Kerntemperatur von 45–55 °C an, ist das Fleisch innen noch rot und blutig, am Rand rosa gefärbt. Bei 55–65 °C hat das Fleisch einen durch und durch rosafarbenen Kern. Beträgt die Temperatur 65–75 °C, ist das Roastbeef ganz durchgebraten.



3 Öl im Bräter erhitzen. Das Roastbeef darin bei starker Hitze von allen Seiten 5–6 Minuten kräftig anbraten. Erst wenden, wenn sich eine braune Kruste gebildet hat.



6 Das Roastbeef mit einem langen scharfen Messer quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Dazu schmecken Remoulade (s. Seite 68) und Röstkartoffeln.



Ossobuco

Was die Italiener „Knochen mit Loch" nennen, sind Scheiben von der Kalbshachse, die mit Kräutern und Gemüse im Ofen geschmort werden

ca. 4 ¼ Stunden · ganz einfach · Portion ca. 3,30 € · Portion ca. 600 kcal · E 59 g · F 22 g · KH 20 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Tomaten
- 1 dicke Stange Porree (Lauch)
- 2 Möhren
- 4 Beinscheiben vom Kalb (à ca. 250 g)
- Salz, Pfeffer
- ca. 2 EL Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 6 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ l Weißwein
- 2 Zweige Rosmarin
- 4–5 Stiele Thymian
- 6 Sardellenfilets
- 1–2 EL schwarze Oliven



1 Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken, Haut abziehen und Tomaten vierteln. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden.



2 Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Haut am Rand mehrmals einschneiden, damit sich die Beinscheiben beim Braten nicht wölben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden.



4 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Gemüse andünsten. 200 ml Wein zugießen und aufkochen, sodass sich der Bratensatz löst. Kräuter und Sardellen waschen. Mit Oliven zugeben, mit Pfeffer würzen.



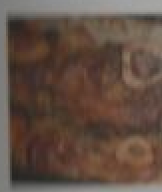
5 Fleisch auf das Gemüse legen. Rest Wein zugießen, aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 125 °C/Umluft und Gas: nicht geeignet) ca. 4 Stunden schmoren. Nach ca. 3 Stunden offen weiterschmoren.

Gern mit Gremolata, bitte!

Die italienische Würzmischung ist ein Muss zum Ossobuco: 2 Bio-Zitronen waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. 4 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 1 großes Bund Petersilie waschen und fein hacken. Beides mit der Zitronenschale mischen und über den fertigen Ossobuco streuen.



3 EL Öl in einem ... erhitzen. Beinscheib... mittlerer Hitze von ... 4–5 Minuten braun ... schen Schalotten u... schälen. Fleisch her...



6 Das Fleisch soll sch... und fast auseinand... mit Salz und Pfef... ... Dazu schme... und Gremolata (s. 1...

n der
hmort werden

59 g · F 22 g · KH 20 g



aschen und trocken
e Haut am Rand mehr-
chneiden, damit sich
cheiben beim Braten
en. Mit Salz und Pfef-
. In Mehl wenden.



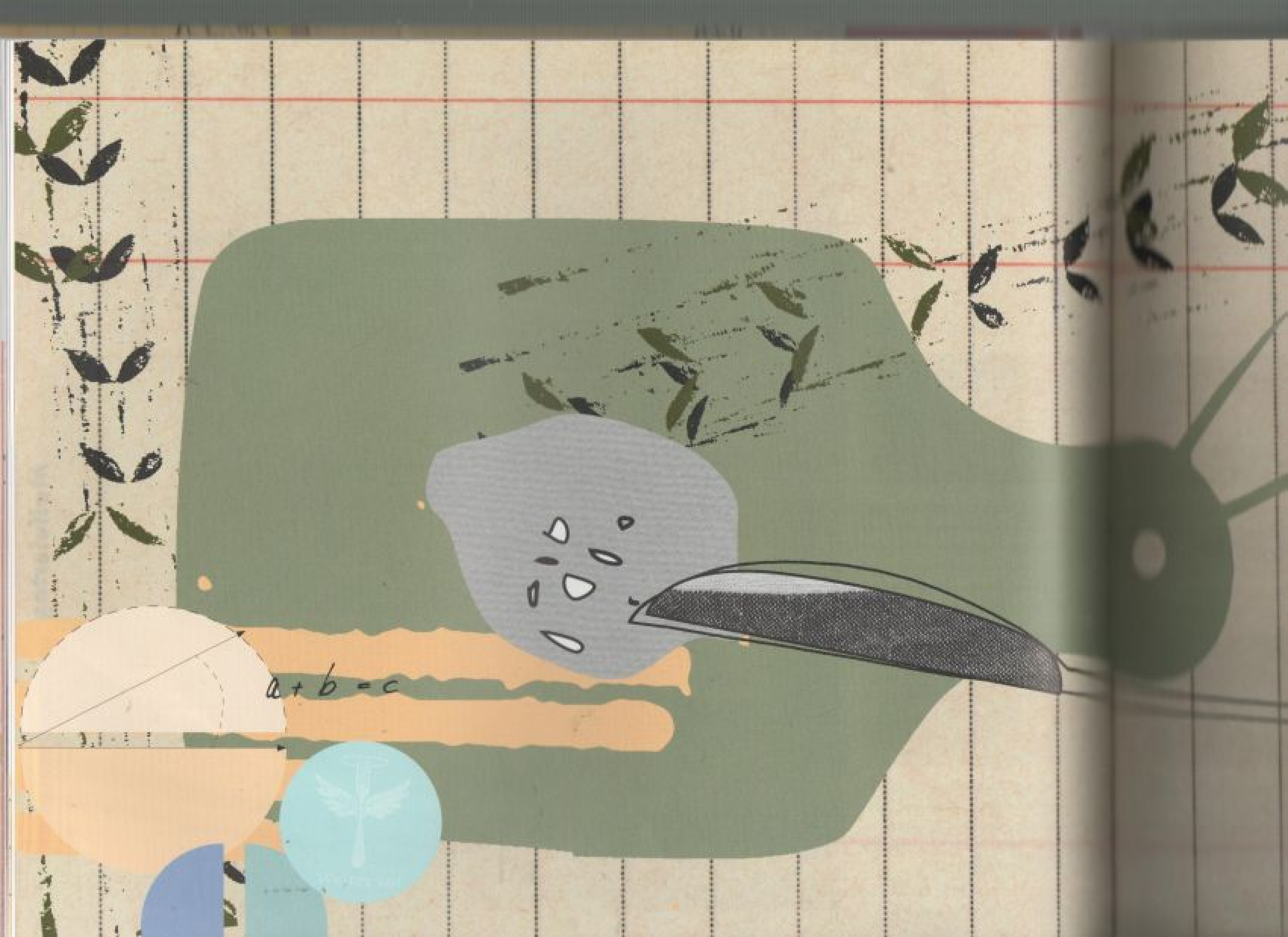
f das Gemüse legen.
zugießen, aufkochen.
im vorgeheizten Back-
rd: 125 °C/Umluft und
geeignet) ca. 4 Stunden
Nach ca. 3 Stunden
erschmoren.



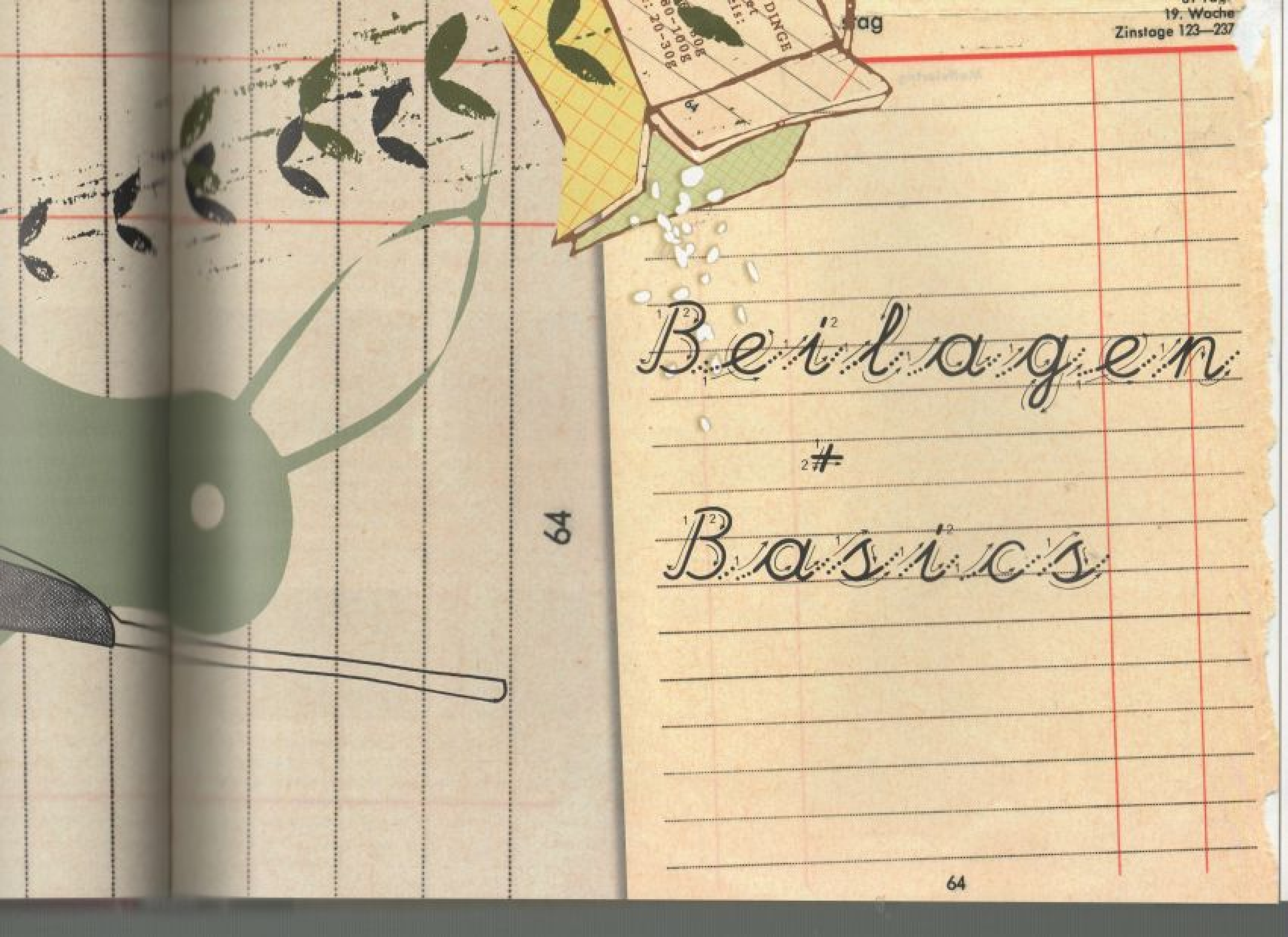
3 2 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen. Beinscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–6 Minuten braun braten. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen. Fleisch herausnehmen.



6 Das Fleisch soll schön weich sein und fast auseinanderfallen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Ciabatta und Gremolata (s. links).



a+b=c



19. Woche
Zinstage 123—237
Beilagen
#
Basics

Beilagen + Basics

Kräuter-Ei-Remoulade

Aus der Tube? Nein, so einfach machen Sie es sich natürlich nicht. Selbst gerührt und mit Kräutern muss sie sein

ca. 30 Minuten + Wartezeit · *einfach* · *Portion ca. 30 ct*

Portion ca. 430 kcal · E 2 g · F 44 g · KH 2 g

Aufbewahrung und Erste Hilfe

1. Selbst gemachte Mayonnaise unbedingt im Kühlschrank aufbewahren und am Tag der Herstellung essen.

frisches Ei

10 Tage alt

Wochen alt

2. *Rührt man Soßen auf Ei-Öl-Basis zu lange, können sie gerinnen. Ebenso wenn die Zutaten nicht die gleiche (Zimmer-)Temperatur haben oder das Öl zu schnell zugegeben wird. Abhilfe: unter 1 weiteres frisches Eigelb erst etwas geronnene Soße, dann den Rest darunterschlagen.*

Zutaten für 4–6 Personen:

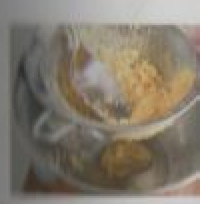
- 4 Eier
- 1–2 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Weißwein-Essig
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- ⅛ l neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Gewürzgurken (ca. 100 g) + 3–5 EL Gurkenwasser
- ½ Bund Schnittlauch
- 3–4 Stiele Petersilie
- Pfeffer



1 Eier anpiksen, in einen Topf mit kaltem Wasser legen. Aufkochen und 8–10 Minuten hart kochen. Abschrecken, auskühlen lassen.



2 Eier vorsichtig auf die Arbeitsplatte schlagen und evtl. kurz darauf hin und her rollen, sodass die Schale aufbricht. Dann die Eier schälen.



3 Senf, Essig, Zitronensaft, ½ TL Salz in eine Schüssel ... Eigelb von 3 Eiern ... und mit dem Löffel ... feines Sieb dazustreichen ... rühren.



4 Öl langsam in dünnem Strahl unter ständigem Rühren zugießen. Weiterrühren, bis eine dickcremige Soße entstanden ist. Nicht zu lange rühren, da sie sonst grießelig wird.



5 Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurken fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Alles in die Mayonnaise rühren.



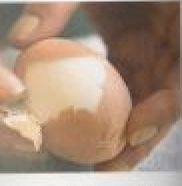
6 Übriges Eiweiß und Ei ... fein. Geht prima 1x ... 1x quer im Eierschneider ... Soße rühren. Mit Salz ... und Gurkenwasser abschmecken ... Passt zu Roastbeef (s. ...), Schnitzel, Bratfisch etc.

de

…

sie sein

E 2 g · F 44 g · KH 2 g



chtig auf die Arbeits-
lagen und evtl. kurz
und her rollen, sodass
aufbricht. Dann die
en.



chälen und fein wür-
en fein würfeln. Kräu-
hen, trocken schütteln
schneiden. Alles in die
se rühren.



3 Senf, Essig, Zitronensaft und ca. ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Eigelb von 3 Eiern herauslösen und mit dem Löffel durch ein feines Sieb dazustreichen. Glatt rühren.



6 Übriges Eiweiß und Ei fein würfeln. Geht prima 1x längs und 1x quer im Eierschneider. In die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Gurkenwasser abschmecken. Passt zu Roastbeef (s. Seite 62), Kasseler, Bratfisch etc.

Laut Omas Kochbuch

…wird Remoulade noch mit rohem Ei gemacht. Heute verzichten allerdings viele lieber darauf und verwenden gekochte. Wenn Sie es mit rohem Ei wagen wollen, statt der 3 gekochten Eier nur 1 rohes Eigelb nehmen, da es das Öl besser bindet. Wichtig: Alles muss Zimmertemperatur haben, sonst gerinnt das Ganze! Ei und Würzzutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer (gelingt besser) erst schaumig schlagen und dann mit Schritt 4 fortfahren.

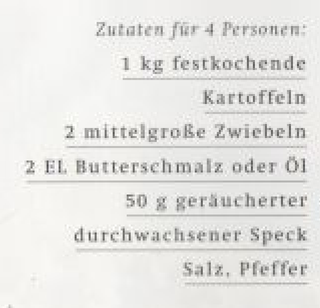
Beilagen + Basics

Knusprige Bratkartoffeln

Was riecht denn hier so lecker? Richtig, unser Kartoffelklassiker für alle Lebenslagen

ca. 1 Stunde + Wartezeit · ganz einfach · Portion ca. 40 ct
Portion ca. 310 kcal · E 7 g · F 13 g · KH 39 g

Zutaten für 4 Personen:
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz oder Öl
- 50 g geräucherter durchwachsener Speck
- Salz, Pfeffer





1 Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.



2 Kartoffeln abgießen, abschrecken, Schale mit dem Küchenmesser sofort abziehen, dabei die heiße Kartoffel mit einer dreizinkigen Pellkartoffelgabel oder kleinen Gabel halten. Auskühlen lassen.



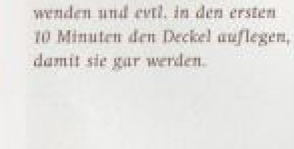
4 Kartoffeln möglichst flach in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Erst wenden, wenn die Unterseite eine Kruste gebildet hat. Dann von der anderen Seite goldbraun braten.



5 Zwiebeln erst jetzt zufügen, damit sie nicht zu dunkel werden. Alles unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten weiterbraten, bis die Zwiebeln goldgelb und weich sind.

Roh gebraten

Bratkartoffeln können Sie auch aus rohen Kartoffeln zubereiten. Das geht schneller, da Koch- und Abkühlzeit entfallen. Dazu die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in reichlich Fett in zwei Portionen (oder zwei Pfannen) 20–25 Minuten braten. Dabei gelegentlich wenden und evtl. in den ersten 10 Minuten den Deckel auflegen, damit sie gar werden.







3 Zwiebeln schälen, fei... Kartoffeln in gleichm... Scheiben schneiden. ... einer großen Pfanne ... Speck fein würfeln ... Wenden ausbraten.



6 Kartoffeln nicht zu of... damit sie nicht brechen ... schig werden. Bratkart... Schluss mit Salz und ... tzten frisch gemahle... würzen.

...feln

...e Lebenslagen

...E 7 g · F 13 g · KH 39 g



...abgießen, abschrecken. ...it dem Küchenmesser ...ziehen, dabei die heiße ...mit einer dreizinkigen ...ffelgabel oder kleinen ...ten. Auskühlen lassen.



...n erst jetzt zufügen, da ...nicht zu dunkel werden. ...ter gelegentlichem Wen... ...5 Minuten weiterbraten, ... Zwiebeln goldgelb und ...nd.





3 Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kartoffeln in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Speck fein würfeln und unter Wenden ausbraten.



6 Kartoffeln nicht zu oft wenden, damit sie nicht brechen und matschig werden. Bratkartoffeln zum Schluss mit Salz und Pfeffer (am besten frisch gemahlen) kräftig würzen.



Kartoffelklöße halb + halb

Ohne Kloß nichts los! So gelingt's garantiert

ca. 1 ¼ Stunden · nicht so leicht · Portion ca. 30 ct · Portion ca. 230 kcal · E 6 g · F 3 g · KH 43 g

Knödelkniffe

1. Zum Knödelformen die Hände mit Mehl bestäuben, dann klebt nichts an.

2. Knödel dürfen nicht im kochenden, sondern nur im siedenen Wasser gar ziehen, sonst besteht die Gefahr, dass sie zerfallen.

3. Knödel bei offenem Topf ziehen lassen.

4. Falls die Knödel am Boden festkleben, vorsichtig ablösen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1,2 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 EL Butter, Salz
- evtl. 2 EL Kartoffelstärke

1 500 g Kartoffeln waschen. In Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Eine Schüssel halb mit Wasser füllen. Ein Geschirrtuch so hineinlegen, dass es über den Rand hängt. Rest Kartoffeln schälen, waschen, in das Tuch reiben.



2 Das Tuch über den Kartoffeln zusammenfassen und die Kartoffeln durch Wringen des Tuches gut ausdrücken. Dabei das Kartoffelwasser in der Schüssel auffangen und beiseitestellen, damit sich die Kartoffelstärke absetzt.

4 Kartoffelwasser vorsichtig abgießen. Den Kartoffeln ca. 2 EL der abgesetzten Stärke und ½–1 TL Salz zufügen. Alles mit den Händen glatt verkneten. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.



5 Aus dem Teig einen kleinen Probekloß formen. Im siedenden (nicht kochenden!) Wasser garen. Fällt der Kloß beim Garen auseinander, etwas Stärke (1–2 EL) unter die Kartoffelmasse kneten.



6 Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig 6–8 Klöße formen: dazu je 1 Portion Teig in die Handfläche geben, etwas flach drücken. Einige Brotwürfel daraufgeben, den Teig darüber zusammendrücken und rund formen.





alb

gt's garantiert

· E 6 g · F 3 g · KH 43 g



über den Kartoffeln zu
lassen und die Kartoffeln
ringen des Tuches gut
en. Dabei das Kartoffel-
der Schüssel auffangen
seitestellen, damit sich
ffelstärke absetzt.



3 Toast klein würfeln. In heißer Butter goldbraun rösten. Gekochte Kartoffeln abgießen, abschrecken und schälen. Heiß durch die Kartoffelpresse zu den geriebenen Kartoffeln drücken.



efeuchteten Händen aus
g 6–8 Klöße formen: dazu
ion Teig in die Handflä
en, etwas flach drücken,
Brotwürfel daraufgeben,
g darüber zusammen
und rund formen.



7 Die Klöße im siedenden Wasser 10–15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie hochsteigen. Dann noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Auch lecken

... schmeckt braune Bröselbutter zu Kartoffelklößen. Dazu 1 Scheibe Toastbrot mit den Händen zerbröseln und in 2 EL heißer Butter unter Rühren goldbraun rösten. Über die Klöße streuen.



Riesenrösti (Rööschti)

Grüezi miteinand! Hausgemachte Megarösti schmöcke nicht nur in der Schwyz guat

ca. 1 ¼ Stunden + Wartezeit · einfach · Portion ca. 25 ct

Portion ca. 190 kcal · E 3 g · F 9 g · KH 23 g

Zutaten für 4 Personen:

750 g Kartoffeln (festkochend) oder Pellkartoffeln vom Vortag
4 EL (40 g) Butter
Salz, Pfeffer
2 EL Milch



1 Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und kurz abkühlen lassen. Schale abziehen und Kartoffeln völlig auskühlen lassen.



2 Kartoffeln auf einer Reibe grob raspeln. 1 EL Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin verteilen. Mit dem Pfannenwender zum Fladen zusammendrücken. Würzen.



3 Bei mittlerer Hitze ... ten braten. 2 EL Bu... chen schmelzen u... verrühren. Kartoffe... ca. 3 Minuten mit ... zum beträufeln, wei...



4 Zum Wenden einen ausreichend großen flachen Topfdeckel oder einen Teller auf die Pfanne legen. Deckel und Pfanne fest gegeneinanderdrücken und die Pfanne umdrehen, sodass der Rösti auf den Deckel fällt.



5 1 EL Butter in der Pfanne zerlassen. Rösti mit der hellen Seite vorsichtig vom Deckel in die Pfanne gleiten lassen. Dabei den Rösti mit einem Pfannenwender leicht an den Deckel drücken, damit er nicht nach vorn klappt.



6 Rösti mit übriger ... Mischung beträufel... anderen Seite ca. ... braten. Rösti in de... einem Pfannenwen... teilen. Schmeckt le... zu Geschnetzelte...

Kleines Röstinegolwerk

• Beim Röstibraten nicht mit Fett in der Pfanne geizen, sonst hängt bzw. brennt der Kartoffelkuchen an. Aus demselben Grund empfiehlt sich die Zubereitung in einer beschichteten Pfanne.
• So kommt die Kartoffelmasse in Form: in die erhitzte gefettete Pfanne geben und dann mit einem Pfannenwender von oben und vom Rand her zu einem kompakten Fladen zusammendrücken.
• Gut Rösti will Weile haben: Den Reibekuchen erst dann wenden, wenn er sich leicht vom Pfannenboden lösen lässt.

i)

r Schwyz guät

· E 3 g · F 9 g · KH 23 g



auf einer Reibe grob
EL Butter in einer gro-
nichteten Pfanne erhit-
offeln darin verteilen.
fannenwender zum Fla-
nmendrücken. Würzen.



er in der Pfanne zerlas-
i mit der hellen Seite
vom Deckel in die
leiten lassen. Dabei den
einem Pfannenwender
den Deckel drücken, da-
cht nach vorn klappt.



3 Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. 2 EL Butter im Töpfchen schmelzen und mit Milch verrühren. Kartoffelraspel nach ca. 2 Minuten mit der Hälfte davon beträufeln, weiterbraten.



6 Rösti mit übriger Milch-Butter-Mischung beträufeln und von der anderen Seite ca. 10 Minuten braten. Rösti in der Pfanne mit einem Pfannenwender in Stücke teilen. Schmeckt lecker zum Zürcher Geschnetzelten (s. Seite 56).

Beilagen + Basics

Schwäbische Spätzle

Schaffe, schaffe, Spätzle schaben. Machen Sie es den fleißigen Schwaben nach. Es lohnt sich



ca. 45 Minuten + Wartezeit · *einfach* · *Portion ca. 40 ct*

Portion ca. 500 kcal · E 17 g · F 19 g · KH 63 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 4 Eier (Gr. M)
- Salz
- geriebene Muskatnuss
- 4–6 EL Mineralwasser
- 2 große Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 40–50 g Butter
- 2–3 EL Semmelbrösel

Brett oder Presse?

Für die originalen Spätzle vom Brett ist etwas Übung erforderlich. Ein spezielles Spätzlebrett ist ca. 15 cm breit, 30 cm lang und aus unbehandeltem Holz. Es hat einen großen Griff zum Festhalten und unten abgeschrägte Kanten – das erleichtert das Schaben. Zum Anfeuchten einfach in das vorhandene Kochwasser tauchen. Hat man kein Spätzlebrett, tut's fürs Erste auch ein normales unbehandeltes Holzbrett mit Griff. Leichter geht's mit einer Spätzlepresse: einfach durchpressen – fertig. „'N Guada!" (Schwäbisch für „guten Appetit!")



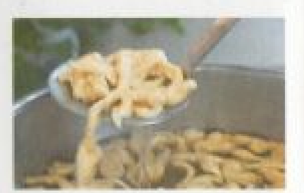
1 Mehl, Eier, 1 TL Salz, 1 Prise Muskat und Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit einem Kochlöffel schlagen, bis er Blasen wirft. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.



2 Reichlich Salzwasser in einem großen weiten Topf aufkochen. Portionsweise ca. 2 EL Spätzleteig auf die untere Hälfte eines angefeuchteten Holzbretts streichen. Mit dem Rücken eines langen Messers feine Streifen direkt ins kochende Wasser schaben.



3 Oder jeweils etwa[...] Spätzlepresse geb[...] tionsweise direkt [...] Salzwasser drücke[...] schendurch Spätzl[...] Messer abschneide[...] und garen, bis die [...] steigen.



4 Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen. Abtropfen lassen und warm stellen.



5 Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten, herausnehmen und auf die Spätzle geben.



6 Butter im Bratfett [...] melbrösel einrühr[...] Rühren anrösten, [...] auf die Spätzle gebe[...]

Es lohnt sich

17 g · F 19 g · KH 63 g



Salzwasser in einem
eiten Topf aufkochen.
eise ca. 2 EL Spätzleteig
ntere Hälfte eines ange-
n Holzbretts streichen.
Rücken eines langen
eine Streifen direkt ins
Wasser schaben.



n schälen, in Ringe schnei
terschmalz in einer Pfan
zen. Zwiebeln darin gold
raten, herausnehmen und
Spätzle geben.



3 Oder jeweils etwas Teig in eine Spätzlepresse geben und portionsweise direkt ins kochende Salzwasser drücken, dabei zwischendurch Spätzle mit einem Messer abschneiden. Aufkochen und garen, bis die Spätzle hochsteigen.

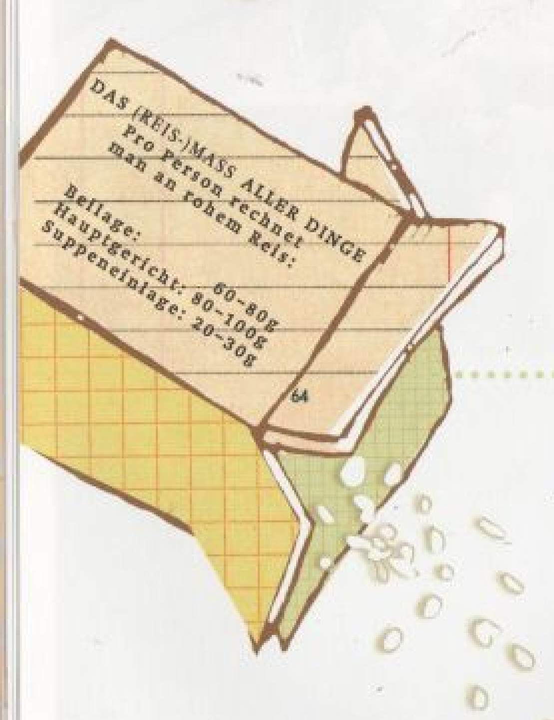


6 Butter im Bratfett erhitzen. Semmelbrösel einrühren und unter Rühren anrösten. Butterbrösel auf die Spätzle geben, servieren.



So kocht Reis richtig

Sind Sie der „Quellreis-Typ" oder doch eher der „Wasserreis-Typ"? Wir zeigen anhand beider Garmethoden, wie Reis locker und körnig gelingt



Wassermethode

Das Garen von Reis in viel Wasser ist die sicherste Methode, da hierbei nichts anbrennen kann. Bestens geeignet für die normale Reisbeilage. Allerdings: Mit dem Abgießwasser gehen Vitamine etc. verloren.



1 Ca. die 6-fache Menge Wasser mit 1–2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis einstreuen und alles einmal umrühren.



2 Wieder aufkochen und den Reis ohne Deckel bei mittlerer Hitze 15–45 Minuten (je nach Reissorte; s. Packungsanleitung) köcheln.



3 Den Reis in ein S… Durchschlag gieß… tropfen lassen. … im Topf kurz abdä…

Quellmethode

Hierbei wird der Reis in so viel Flüssigkeit gegart, wie er „schluckt". Also im Verhältnis 1 : 2 (= 1 Teil Reis und 2 Teile Wasser). Man muss darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit verdampft und der Reis ansetzt. Daher die Temperatur niedrig und den Topf geschlossen halten. Da der Reis nicht abgegossen wird, gehen keine Würze und Vitalstoffe verloren.



1 Reis mit einer Tasse oder im Messbecher abwiegen und in einen nicht zu kleinen Topf geben. Eine normale Tasse fasst ca. 125 g, ein Kaffeebecher ca. 200 g Reis.



2 Die doppelte Menge Wasser mit derselben Tasse oder Brühe im Messbecher abmessen, zugießen. Evtl. Würzzutaten zufügen.



3 Deckel auflegen, … chen, dann bei s… Hitze 15–45 Minut… anleitung) ausque… alle Flüssigkeit au…

g

r?

ie Reis locker



fkochen und den Reis
kel bei mittlerer Hitze
uten (je nach Reissorte;
sanleitung) köcheln.



3 Den Reis in ein Sieb oder einen Durchschlag gießen und gut abtropfen lassen. Evtl. nochmals im Topf kurz abdämpfen lassen.



elte Menge Wasser mit
Tasse oder Brühe im
er abmessen, zugießen.
zutaten zufügen.



3 Deckel auflegen. Alles aufkochen, dann bei sehr schwacher Hitze 15–45 Minuten (s. Packungsanleitung) ausquellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Mit orientalischer Note

Nach der Quellmethode Reis mit 2 EL gewaschenen Rosinen und 5–6 Kardamomkapseln garen. Zuletzt frische gehackte Minze unterheben.

Risi-Pisi

1 gehackte Zwiebel in 1 EL Butter dünsten. Reis einrühren und nach der Quellmethode garen. 100 g TK-Erbsen und 2 EL Parmesan unterrühren.





Mit Kräutern der Saison

Frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Thymian fein hacken und unter den Reis heben. Evtl. mit etwas Butter abrunden.

Mit Safran

Für ein Rezept benötigt man 1 Döschen gem. Safran oder 1 Tütchen Fäden. Bitte die Quellmethode anwenden, damit nichts von dem teuren Gewürz verloren geht.



Speck-Kartoffelsalat

Ein gutes Rezept kommt das ganze Jahr über zum Einsatz. Im Sommer machen wir ihn zum Grillfest auf der Terrasse und an Heiligabend ganz klassisch mit Würstchen

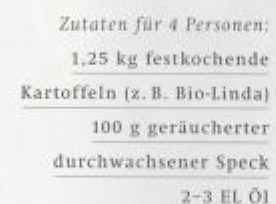
ca. 1 Stunde + Wartzeit · *ganz einfach* · *Portion ca. 80 ct*

Portion ca. 390 kcal · E 8 g · F 22 g · KH 38 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1,25 kg festkochende Kartoffeln (z. B. Bio-Linda)
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2–3 EL Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ¼ l klare Rinderbrühe
- 6–8 EL Weißwein-Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- etwas Zucker





1 Kartoffeln gut waschen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen.



2 Kartoffeln abgießen, abschrecken. Schale sofort abziehen, dabei die heiße Kartoffel mit einer dreizinkigen Pellkartoffelgabel oder kleinen Gabel halten. Abkühlen lassen.



3 Speck fein würfeln … Öl ausbraten. Zwie… fein würfeln und … ten. Mit Brühe u… kochen und kräfti…



4 Die kalten Kartoffeln in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Geht gut mit einem stabilen Eierschneider. Kartoffeln in eine Salatschüssel geben.



5 Heiße Marinade darübergießen und mit einem Salatbesteck oder einem Teigschaber vorsichtig mischen. Zugedeckt mind. 1 Stunde ziehen lassen.



6 Schnittlauch wasc… feine Röllchen schn… den Salat mischen… Pfeffer und Zucke… …ken. Dazu: Wiener…

t

ner

r Terrasse und

E 8 g · F 22 g · KH 38 g



n abgießen, abschre-
hale sofort abziehen,
heiße Kartoffel mit
eizinkigen Pellkartof-
oder kleinen Gabel hal-
ühlen lassen.



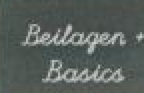
arinade darübergießen
t einem Salatbesteck
nem Teigschaber vor-
mischen. Zugedeckt
Stunde ziehen lassen.



3 Speck fein würfeln, im heißen Öl ausbraten. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit andünsten. Mit Brühe und Essig aufkochen und kräftig würzen.



6 Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Unter den Salat mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dazu: Wiener Würstchen.



Gnocchi mit Salbeibutter

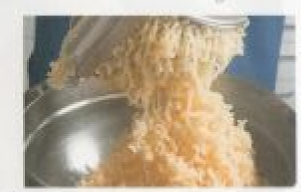
Die kleinen Italiener sind, anders als unsere Klöße, auch etwas für warme Tage. Sie schwimmen erst 'ne Runde und bräunen dann noch ein wenig für eine sonnige Farbe

ca. 1 Stunde + Wartezeit · *einfach* · *Portion ca. 60 ct*

Portion ca. 430 kcal · E 16 g · F 14 g · KH 56 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g mehlig kochende Kartoffeln
- 75 g Parmesan (Stück)
- 50 g + evtl. 2–3 EL Kartoffelmehl
- 60 g Weichweizengrieß
- Salz, Pfeffer
- 2 Eigelb (Gr. M)
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 Stiele Salbei
- 3–4 EL Butter
- evtl. Salbeiblättchen zum Garnieren



1 Kartoffeln waschen, mit Schale zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken, schälen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.



2 ⅓ Käse fein reiben. Mit 50 g Kartoffelmehl, Grieß, 1 gestr. TL Salz und Eigelb zu den Kartoffeln geben. Zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. noch etwas Kartoffelmehl darunterkneten.



3 Mit bemehlten Hän
bemehlten Arbeitsflä
mäßigen Rollen (à
formen. Dann in ca
Stücke schneiden.



4 Stücke mit einem bemehlten Gabelrücken leicht eindrücken. Gnocchi ca. 15 Minuten ruhen lassen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Salbei waschen, Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden.



5 Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Gnocchi hineingeben und bei schwacher Hitze 4–6 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.



6 Butter in einer gr
zerlassen. Knoblau
dünsten. Gnocchi
kurz mitbraten. Mi
zen. Anrichten, ga
gen Käse mit einen
in Spänen darüberh



tten

uch etwas für

e

E 16 g · F 14 g · KH 56 g



ein reiben. Mit 50 g Kar
hl, Grieß, 1 gestr. TL Salz
lb zu den Kartoffeln ge
einem geschmeidigen
neten. Evtl. noch etwas
mehl darunterkneten.



h Salzwasser in einem
Topf aufkochen. Gnocchi
eben und bei schwacher
-6 Minuten gar ziehen las
einer Schaumkelle heraus
und abtropfen lassen.



3 Mit bemehlten Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu gleichmäßigen Rollen (à ca. 2,5 cm Ø) formen. Dann in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.



6 Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Knoblauch darin andünsten. Gnocchi und Salbei kurz mitbraten. Mit Pfeffer würzen. Anrichten, garnieren. Übrigen Käse mit einem Sparschäler in Spänen darüberhobeln.

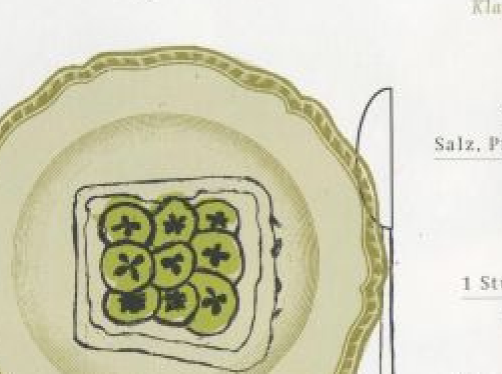


Gurkensalat-Variationen

Ob klassisch, exotisch oder sahnig, diese Salate sind schnell gemacht und eine herrlich frische Beilage

15–25 Minuten pro Salat + Wartezeit · *ganz einfach* · *Portion ca. 50–80 ct*

Portion ca. 90 kcal · E 1 g · F 7 g · KH 6 g



Zutaten für je 4 Personen:

Klassisch mit Vinaigrette:

- 2 Salatgurken
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL Weißwein-Essig
- Salz, Pfeffer, 1–2 TL Zucker
- 4 EL Öl

Exotisch mit Ingwer:

- 2 Salatgurken
- 1 Stück (ca. 30 g) Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Zucker, 3 EL Olivenöl
- 4–5 Stiele Koriander

Sahnig mit Dill:

- 2 Salatgurken
- 1 TL Salz, 1 TL Zucker
- 2–3 Stiele Dill
- 3 EL stichfeste saure Sahne
- 1–2 EL Crème fraîche
- 2 TL Zitronensaft, Pfeffer



1 Gurken waschen, trocken tupfen, mit einem Sparschäler dünn schälen. Beide Enden abschneiden.



2 Auf einem Gurkenhobel direkt in eine Schüssel hobeln. Oder mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden.



3 Wollen Sie den Sala[...] ien, Gurkenscheibe[...] mischen, 15 Minut[...] sen, dann gut abgie[...]



Klassisch: Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Zwiebeln verrühren. Öl unterrühren. Gehobelte Gurken mit der Marinade mischen. Salat sofort servieren. Oder s. Schritt 3, damit die Salatsoße nicht so wässrig wird.



Exotisch: Ingwer schälen und hacken. Chili putzen, entkernen und fein würfeln. Beides mit Limettensaft und Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Koriander waschen, Blättchen in die Soße zupfen. Gurken ungeschält (!) hobeln und mit Marinade mischen. Sofort servieren.



Sahnig: Gehobelte [...] ner Schüssel mit Sa[...] bestreuen, ca. 15 M[...] lassen. Dill wasch[...] schneiden. Mit Sa[...] fraîche und Zitrone[...] ren. Mit Salz und Pf[...] Gurkenwasser abgie[...] und Soße mischen.

nen

macht
frische Beilage

al · E 1 g · F 7 g · KH 6 g



n Gurkenhobel direkt in
üssel hobeln. Oder mit
esser in dünne Scheiben
n.



Ingwer schälen und ha
ili putzen, entkernen
würfeln. Beides mit Li
ft und Zucker verrüh
nterschlagen. Koriander
Blättchen in die Soße
urken ungeschält (!) ho
mit Marinade mischen
rvieren.



3 Wollen Sie den Salat später servieren, Gurkenscheiben mit 1 TL Salz mischen, 15 Minuten ziehen lassen, dann gut abgießen.



Sahnig: Gehobelte Gurken in einer Schüssel mit Salz und Zucker bestreuen, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dill waschen und fein schneiden. Mit Sahne, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurkenwasser abgießen. Gurken und Soße mischen.

Beilagen + Basics

Rosmarinkartoffeln vom Blech

Schick in Schale und dann aufs Blech gepackt. So sind Kartoffeln eine echte Gaumenfreude – solo oder als Beilage

ca. 1 Stunde · *ganz einfach* · *Portion ca. 40 ct* · *Portion ca. 220 kcal · E 5 g · F 5 g · KH 36 g*

Zutaten für 4 Personen:

- 1,2 kg mittelgroße neue oder Bio-Kartoffeln
- 4–5 Zweige frischer Rosmarin
- 2–3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Meersalz



1 Kartoffeln in kaltem Wasser mit der Gemüsebürste gründlich abbürsten und abtropfen lassen. Rosmarinzweige kurz abspülen und trocken schütteln.



2 Von 3 Zweigen die Nadeln gegen die Wuchsrichtung abstreifen. Nadeln mit einem langen scharfen Messer klein hacken.



3 Ein Backblech dün... bestreichen. Erst ... hackten Rosmari... Meersalz bestreuen



Rosmarintipp

Wenn Sie 1 Bund oder 1 Töpfchen Rosmarin gekauft haben, können Sie aus den restlichen Zweigen ein Rosmarinöl herstellen. Dazu 1–2 Zweige 14 Tage in gutem Olivenöl ziehen lassen und dann herausnehmen. Falls Sie später mal keinen frischen Rosmarin im Haus haben, gelingen die Kartoffeln auch mit dem Öl: auf das Blech streichen und zum Beträufeln verwenden.



4 Kartoffeln längs halbieren und mit der Schnittfläche nebeneinander auf das Blech legen. Übrige Rosmarinzweige darauflegen.



5 Mit restlichem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 40–45 Minuten backen.



6 Kartoffeln mit ... gender vom B... und anrichten. K... feln passen zu ... Steak, Fisch, ... chen, Dips etc.

Blech

gepackt. So sind

cal · E 5 g · F 5 g · KH 36 g



Zweigen die Nadeln gegen
Wuchsrichtung abstreifen.
n mit einem langen schar
esser klein hacken.



stlichem Öl beträufeln und
rgeheizten Backofen (E-Herd
C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe
45 Minuten backen.

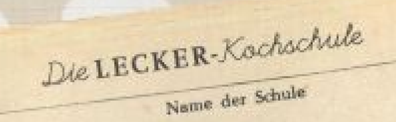




3 Ein Backblech dünn mit Olivenöl bestreichen. Erst mit dem gehackten Rosmarin, dann mit Meersalz bestreuen.



6 Kartoffeln mit dem Pfannenwender vom Backblech lösen und anrichten. Rosmarinkartoffeln passen zu Lammkotelett, Steak, Fisch, Schnitzel, Hähnchen, Dips etc.



Die LECKER-Kochschule

Name der Schule

ZEUGNIS

1. Halbjahr

Klasse 1 a Schuljahr 19 00

Verhalten in der Schule sehr gut

Beteiligung am Unterricht sehr gut

Bewertung: sehr gut (1), gut (2), befriedigend (3), ausreichend (4), mangelhaft (5), ungenügend (6)

Religion . . . . sehr gut

Deutsch . . . . sehr gut

Zeichnen . . . . sehr gut

Werken . . . . sehr gut

Nadelarbeit . . . . sehr gut

. . . sehr gut

Heimatkunde . . . .

Schrift . . . .

Musik . . . . sehr gut

Bemerkungen

Gut gemacht!

Tage

versetzt nach Klasse

Omas Küche



Rinderrouladen – saftig geschmort

Das Lieblingsgericht der Nation. Nichts geht über hausgemachte Rouladen mit ganz viel Soße

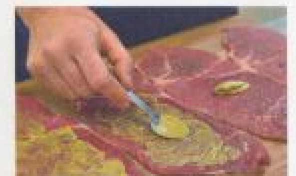
ca. 2 ¼ Stunden · einfach · Portion ca. 1,90 € · Portion ca. 330 kcal · E 42 g · F 14 g · KH 7 g

Zutaten für 4–6 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 3 mittelgroße Gewürzgurken
- 6 Rinderrouladen (à ca. 180 g)
- Salz, Pfeffer
- 3 TL mittelscharfer Senf
- 12 Scheiben geräucherter durchwachsener Speck
- 1–2 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 2–3 TL klare Brühe
- 1 ½–2 EL Mehl
- Rouladennadeln
- Holzspießchen oder Küchengarn

Richtig gewickelt

Sind die Rouladen eingerollt, müssen sie gut zusammengehalten werden. Mit Rouladennadeln oder Holzspießchen sind sie schnell festgesteckt. Super einfach geht's, wenn man Rouladenklammern oder -ringe verwendet. Freunde der Wickeltechnik nehmen Küchengarn. Egal wie – damit beim Essen nichts stört, vor dem Servieren alles entfernen.



1 Zwiebeln schälen, 1 in dünne Spalten oder Ringe schneiden. Gurken längs vierteln. Rouladen evtl. trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.



2 Rouladenscheiben mit je 2 Scheiben Speck, 2 Gurkenvierteln und einigen Zwiebelspalten so belegen, dass ein kleiner Rand frei bleibt. Von der schmalen Seite her fest aufrollen.





4 Übrige Zwiebel fein würfeln. Schmalz in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig braun anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln zugeben und kurz anbraten.



5 Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit ¾ l Wasser ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren. Rouladen wieder in den Bräter geben, zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren. Herausnehmen und warm stellen.



ganz viel Soße

· E 42 g · F 14 g · KH 7 g



nscheiben mit je 2 Schei-
ck, 2 Gurkenvierteln und
Zwiebelspalten so bele-
ss ein kleiner Rand frei
Von der schmalen Seite
aufrollen.



nmark einrühren und
schwitzen. Mit ¾ l Was-
chen. Aufkochen, Brühe
en. Rouladen wieder in
ter geben, zugedeckt ca.
nden schmoren. Heraus-
und warm stellen.



3 Die Enden mit Rouladennadeln oder Holzspießchen feststecken oder Rouladen mit Küchengarn wie ein Päckchen umwickeln.



6 Mehl und 4–6 EL kaltes Wasser verrühren. In den Fond rühren, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen in der Soße anrichten. Dazu: Salzkartoffeln und Rotkohl oder Wirsing.

Rouladen

Die klassische Roulade (französisch: rouler = rollen) ist die vom Rind. Das beste Fleisch für diese Roulade kommt aus dem oberen Teil der Keule, Oberschale genannt. Es ist besonders saftig und wird beim Schmoren butterweich. Auch Unterschale und Nuss eignen sich hervorragend als Rouladenfleisch. Ebenfalls lecker sind dünn in Scheiben geschnittene Putenbrust oder Schnitzelstücke von Schwein und Kalb.



Königsberger Klopse

Mein Leibgericht, dein Leibgericht, unser aller Leibgericht.
Der Klops mit Kapern ist unschlagbar

ca. 1 Stunde · einfach · Portion ca. 1,20 € · Portion ca. 550 kcal - E 29 g - F 42 g - KH 11 g

Zutaten für 4–6 Personen:

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 2 Zwiebeln
- 750 g gemischtes Hack
- 1 Ei + 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt
- 5 EL (50 g) Butter
- 4 EL (60 g) Mehl
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL (50 g) Kapern (Glas)
- ½ Zitrone, 1 Prise Zucker



1 Brötchen in einer Schüssel mit Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Mit einem Teller beschweren oder zwischendurch 1x wenden. Wasser abgießen. Brötchen am Schüsselrand ausdrücken.



2 Zwiebeln schälen, 1 fein würfeln. Mit Hack, Ei, Salz und Pfeffer zum Brötchen in die Schüssel geben. Alles verkneten. Mit angefeuchteten Händen 10–12 Klöße formen (Hände öfter in Wasser tauchen).



3 Gut 2 l Wasser und ... einem flachen weite... chen. 1 Zwiebel ha... Lorbeer zufügen. Kl... ist geben und bei sch... Hitze ca. 15–20 Minu...

Béchamel

... heißt diese feine Soße nicht, weil 1 „Bescha" Mehl enthalten ist, sondern sie ist nach Louis de Béchamel, dem Haushofmeister Ludwigs XIV., benannt. Eine leckere Béchamelsoße ist bei einer Lasagne nicht wegzudenken und auch köstlich zu Fleisch, Fisch, Kartoffeln und Gemüse wie Blumenkohl und Möhren.



4 Klöße mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. Die Fleischbrühe durch ein feines Sieb gießen und für die Soße ¾–1 l abmessen. Rest Brühe anderweitig verwenden, evtl. einfrieren.



5 Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin gleichmäßig einrühren und goldgelb anschwitzen. Abgemessene Brühe und Sahne einrühren. Unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.



6 Zum Legieren 3–4 EL Soße in eine kleine Schüssel geben. Eigelb zufügen, alles verquirlen und in die Soße rühren. Nicht mehr kochen, damit sie nicht gerinnt. Kapern mit 1–2 TL Flüssigkeit zufügen.



7 Soße mit einigen Sp... ...nensaft, Salz, Pfeffer ... abschmecken. Klopse ... erhitzen (nicht koch... mit anrichten. Daz... Salzkartoffeln und R...



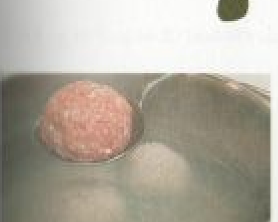
e

st unschlagbar

E 29 g · F 42 g · KH 11 g



schälen, 1 fein würfeln. Ei, Salz und Pfeffer zum in die Schüssel geben. kneten. Mit angefeuchte den 10–12 Klöße formen fter in Wasser tauchen).



3 Gut 2 l Wasser und 1 EL Salz in einem flachen weiten Topf aufkochen. 1 Zwiebel halbieren, mit Lorbeer zufügen. Klöße ins Wasser geben und bei sehr schwacher Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln.



gieren 3–4 EL Soße in eine chüssel geben. Eigelb zu lles verquirlen und in die hren. Nicht mehr kochen, ie nicht gerinnt. Kapern TL Flüssigkeit zufügen.



7 Soße mit einigen Spritzern Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Klopse in der Soße erhitzen (nicht kochen!) und damit anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln und Rote Bete.



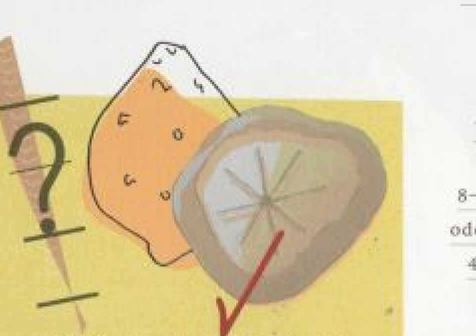
Wiener Schnitzel

Ganz dünn geklopft muss das Original links und rechts über den Tellerrand lappen und die Panade knuspern

ca. 35 Minuten · einfach · Portion ca. 4,20 € · Portion ca. 470 kcal · E 44 g · F 14 g · KH 39 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- 2 Eier
- 3–4 EL Mehl
- 100–150 g Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- 8–10 EL Öl + 2 EL Butter oder 8 EL Butterschmalz
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 4 dünne Scheiben von 1 Bio-Zitrone
- 1–2 TL Kapern (Glas)
- Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel



Mit? Oder doch mit ohne?

Die Frage, ob auf ein Wiener Schnitzel tatsächlich ein Sardellenfilet als Garnitur gehört, ist eines der letzten ungelösten Rätsel der Menschheit. In Deutschland oft Brauch, ist das Röllchen in Wien selbst nie auf einem Schnitzel zu finden. Warum das so ist, konnten wir trotz stundenlanger Recherche nicht herausfinden. Sicher ist: Die Zitrone gehört auf jeden Fall zum Wiener Schnitzel – auch in Wien!

1 Fleisch trocken tupfen. Nacheinander zwischen einem längs aufgeschnittenen Gefrierbeutel oder zwei Lagen Folie flach klopfen, z.B. mit dem Boden eines Stieltopfs oder einem Plattiereisen.



2 Eier in einem tiefen Teller ver- quirlen. Mehl und Paniermehl getrennt auf zwei große flache Teller verteilen. Schnitzel von je- der Seite mit Salz und Pfeffer würzen.



3 Schnitzel nachein- wenden und übers- sanft abschütteln die verquirlten E- etwas abtropfen la-



4 Schnitzel im Paniermehl wenden, dabei Brösel leicht andrücken. Je 4–5 EL Öl und 1 EL Butter oder 4 EL Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen. 2 Schnitzel nebeneinander in jede Pfanne legen.



5 Bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Minuten braten. Dabei immer wieder mit dem Bratfett beschöp- fen oder die Pfanne rütteln, da- mit das Fett über die Oberseite der Schnitzel läuft und die Panie- rung etwas wellig aufgeht.



6 Sardellen evtl. ab- tupfen, aufrollen. scheibe setzen u- füllen. Schnitzel nehmen, kurz abt- Zitronenscheiben passt Gurkensalat

nade knuspern

E 44 g · F 14 g · KH 39 g



einem tiefen Teller ver- Mehl und Paniermehl auf zwei große flache rteilen. Schnitzel von je- e mit Salz und Pfeffer



lerer Hitze pro Seite ca. en braten. Dabei immer nit dem Bratfett beschöp- die Pfanne rütteln, da Fett über die Oberseite itzel läuft und die Panie- was wellig aufgeht.



3 Schnitzel nacheinander in Mehl wenden und überschüssiges Mehl sanft abschütteln. Dann durch die verquirlten Eier ziehen und etwas abtropfen lassen.



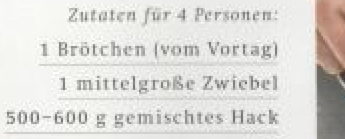
6 Sardellen evtl. abspülen, trocken tupfen, aufrollen. Auf 1 Zitronenscheibe setzen und mit Kapern füllen. Schnitzel aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen, mit den Zitronenscheiben garnieren. Dazu passt Gurkensalat (s. Seite 84).



Frikadellen wie von Omi

Außen knusprig, innen locker und saftig: So soll'n Frikadellen sein. Hier das beste Rezept – seit Generationen bewährt

ca. 50 Minuten · ganz einfach · Portion ca. 1,10 € · Portion ca. 450 kcal · E 29 g · F 32 g · KH 9 g



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500–600 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 1–2 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Öl

Hackbällchen vom Blech

Kleine Frikadellen für Partys müssen oft in großen Mengen gebraten werden. Das geht am besten im Ofen. Dafür ein Blech mit Backpapier auslegen, die talergroßen Bällchen darauf verteilen und mit Öl beträufeln. Bei 200 °C für 15 Minuten braten. Die Bällchen umdrehen, evtl. nochmals mit Öl beträufeln und 15–20 Minuten weiterbraten.



1 Brötchen in reichlich Wasser legen und 10 Minuten einweichen. Dabei mit einer Untertasse beschweren, damit das Brötchen mit Wasser bedeckt ist.



2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Hack, Ei und Senf in eine Schüssel geben. 1 gestrichenen TL Salz und ca. ½ TL Pfeffer dazugeben.



3 Brötchen gut ausd… zum Hack geben, da… Brötchen (vor allem… mit den Fingern klei…



4 Hack mit den Händen oder mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Von der Masse mit befeuchteten Händen ca. 8 mandarinengroße Portionen abstechen.



5 Hack mit feuchten Händen zu Frikadellen formen. Dabei die Hände zwischendurch öfter in Wasser tauchen, damit die Hackmasse nicht an den Fingern kleben bleibt.



6 Öl in einer Pfanne e… Hälfte der Frikadelle… mittlerer Hitze pro S… unten knusprig brate… den, wenn sich unten… gebildet hat. Warm… rige Frikadellen gena…

...Omi

...n.
...tionen bewährt

... · E 29 g · F 32 g · KH 9 g



...schälen und fein wür... Hack, Ei und Senf in ...hüssel geben. 1 gestri... TL Salz und ca. ½ TL Pfef... geben.



3 Brötchen gut ausdrücken und zum Hack geben, dabei evtl. das Brötchen (vor allem die Kruste) mit den Fingern klein zupfen.



...t feuchten Händen zu ...en formen. Dabei die ...wischendurch öfter in ...auchen, damit die Hack... nicht an den Fingern ...leibt.



6 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Frikadellen darin bei mittlerer Hitze pro Seite 6–8 Minuten knusprig braten. Erst wenden, wenn sich unten eine Kruste gebildet hat. Warm stellen. Übrige Frikadellen genauso braten.

Omas Küche

Deftige Erbsensuppe

Eine der ganz Großen in der Welt der Suppen! Nicht ohne Grund, denn selbst gemacht schmeckt dieser Klassiker einfach köstlich



ca. 2 ¼ Stunden + 12 Stunden Wartezeit · ganz einfach · Portion ca. 1,50 €

Portion ca. 500 kcal · E 28 g · F 25 g · KH 38 g

Zutaten für 6–8 Personen:

- 500 g getrocknete ungeschälte grüne Erbsen
- 1 große Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 400 g geräucherter durchwachsener Speck (im Stück)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrockneter Majoran
- 500 g Kartoffeln
- 6–8 Wiener Würstchen (à ca. 80 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie



1 Erbsen abspülen, abgießen. In einem großen Topf mit gut 2 ½ l kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Es gibt auch geschälte Erbsen, und die muss man nicht einweichen.



2 Zwiebel und Suppengrün putzen, waschen und würfeln. Beides mit Erbsen im Einweichwasser, Speck, Lorbeer und Majoran aufkochen. Evtl. noch Wasser angießen, damit alles gut bedeckt ist.



3 Alles zugedeckt ca ... köcheln. Kartoffeln ... schen und klein ... 30 Minuten vor Ende ... in den Topf geben u... fertig garen.



4 Speck und Lorbeerblatt herausnehmen. Ist die Suppe zu dick, mit Wasser verdünnen. Ist sie zu dünn, offen etwas einkochen. Ist sie nicht sämig genug, mit dem Stabmixer leicht pürieren.



5 Schwarte und evtl. Knorpelstücke vom Speck entfernen. Speck klein würfeln. Mit den Würstchen in der Suppe erhitzen, aber nicht kochen, damit die Würstchen nicht platzen.



6 Die Suppe mit Salz ... abschmecken. Peters... und hacken. Erbse... Würstchen anrichte... Petersilie bestreuen.

d,
nfach köstlich

1,50 €

28 g · F 25 g · KH 38 g



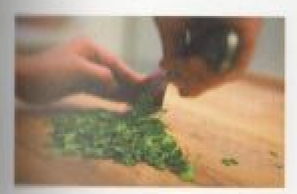
nd Suppengrün putzen, und würfeln. Beides mit Einweichwasser, Speck, nd Majoran aufkochen, n Wasser angießen, da gut bedeckt ist.



und evtl. Knorpelstü Speck entfernen. Speck ürfeln. Mit den Würst der Suppe erhitzen, aber chen, damit die Würst ht platzen.



3 Alles zugedeckt ca. 2 Stunden köcheln. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben und die Suppe fertig garen.



6 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Erbsensuppe und Würstchen anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Spargel klassisch

Ganz in Weiß mit einem Gaumenschmaus! Spargel und Schinken sind ein perfektes Paar. Für immer und ewig

ca. 1 ¼ Stunden · ganz einfach · Portion ca. 4,70 € · Portion ca. 420 kcal · E 19 g · F 21 g · KH 37 g

Süßes und Saures

...sollte in Form von Zucker und Zitrone ins Spargelwasser gegeben werden. Der Zucker mildert enthaltene Bitterstoffe ab, und die Zitronensäure verhindert bei weißem Spargel unschöne Verfärbungen. Grünem Spargel entzieht sie allerdings die Farbe und macht ihn grau, weshalb man sie in diesem Fall besser weglässt.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 kg weißer Spargel
- 2–3 Scheiben von 1 Bio-Zitrone
- Zucker, Salz
- 1 kg neue Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 4 Scheiben (à ca. 50 g) Katenschinken
- evtl. Küchengarn



1 Spargel waschen und großzügig schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Wird der Spargel evtl. nicht sofort verwendet, legen Sie ihn in ein feuchtes Handtuch gerollt in den Kühlschrank.



2 Spargelschalen, -enden und Zitronenscheiben in einen Topf geben, mit ca. 2 l Wasser bedecken, mit 1 TL Zucker und 1 TL Salz würzen. Aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.



3 Spargel mit Küchen... tionen à 7–8 Stange... können die Stangen... ter und schneller a... gehoben werden.



4 Kartoffeln schälen oder abbürsten, waschen und in einem zweiten Topf in Salzwasser aufkochen. Ca. 20 Minuten kochen. Spargelsud durch ein feines Sieb in einen weiten Topf gießen. Zum Kochen bringen.



5 Spargel in den Sud legen. Mit angewinkeltem Deckel 12–15 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, in der Butter schwenken. Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen. Dazu: Schinken und Sauce hollandaise (s. Seite 102).



6 Alternativ können ... auch in einem Spa... kocht werden. Dar... Spargel nicht gebur... Der Locheinsatz er... Herausheben und A... zarten Stangen.



mmer und ewig

E 19 g · F 21 g · KH 37 g



chalen, -enden und Zitro
iben in einen Topf geben,
2 l Wasser bedecken, mit
ker und 1 TL Salz würzen
en, bei schwacher Hitze
inuten ziehen lassen.



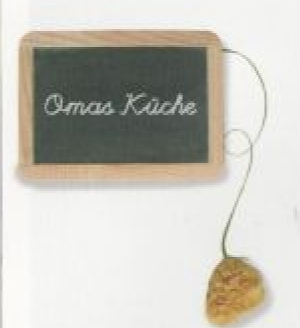
in den Sud legen. Mit an
eltem Deckel 12–15 Minu
nen. Kartoffeln abgießen,
utter schwenken. Spargel
n Sud heben, abtropfen
Dazu: Schinken und Sauce
aise (s. Seite 102).



3 Spargel mit Küchengarn zu Portionen à 7–8 Stangen binden. So können die Stangen später leichter und schneller aus dem Topf gehoben werden.



6 Alternativ können die Stangen auch in einem Spargeltopf gekocht werden. Dann muss der Spargel nicht gebunden werden. Der Locheinsatz erleichtert das Herausheben und Abtropfen der zarten Stangen.



Sauce hollandaise

Wer Sauce hollandaise einmal selbst gemacht hat,
wird das Rezept an die Enkel und Urenkel weitergeben

ca. 30 Minuten | nicht so leicht | Portion ca. 45 ct | Portion ca. 560 kcal · E 4 g · F 58 g · KH 1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200–250 g Butter
- 1 Schalotte
- 4 weiße Pfefferkörner
- 1 EL Weißwein-Essig
- 4 frische Eigelb (Gr. M)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer



1 Butter bei schwacher Hitze schmelzen (nicht bräunen). Topf vom Herd nehmen und die Butter etwas abkühlen lassen.



2 Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Pfefferkörner mit einem Messerrücken oder in einem Mörser zerdrücken.



3 Essig, 2 EL Wasser, ... und Schalottenwürf... Topf kurz aufkoche... Sieb in eine Edel... gießen. Eigelb und... Wasser unterschlag...



4 Über einem heißen Wasserbad (60–70 °C) einige Minuten mit einem Schneebesen aufschlagen, bis eine dickliche Creme entsteht. Vom Wasserbad nehmen und etwa 30 Sekunden weiterschlagen.



5 Geschmolzene Butter erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Schneebesen unter die Eigelbcreme rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren. (Die Sauce wird beim Erkalten fest!)



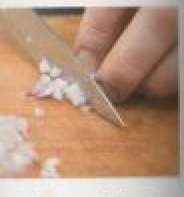
6 Wichtig: Flüssige B... gelbcreme müssen ... gleiche Temperatur ... kann die Sauce ge... dies passiert, gebe... vorsichtigem Rühre... weise etwas kaltes W...

Blitz-Hollandaise

2 Eigelb, 1 EL Sahnejoghurt, 1 Prise Salz und 1 EL Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab glatt rühren. 150 g Butter erhitzen. Nach und nach bei laufendem Pürierstab zugeben und gut durchmixen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

l weitergeben

E 4 g · F 58 g · KH 1 g



schälen und in feine
nneiden. Pfefferkörner
Messerrücken oder in
rser zerdrücken.



zene Butter erst tröpf
, dann in dünnem
t dem Schneebesen un
gelbcreme rühren. Mit
aft, Salz und Pfeffer ab
n. Sofort servieren. (Die
d beim Erkalten fest!)



3 Essig, 2 EL Wasser, Pfefferkörner und Schalottenwürfel im kleinen Topf kurz aufkochen. Durch ein Sieb in eine Edelstahlschüssel gießen. Eigelb und 1 EL kaltes Wasser unterschlagen.



6 Wichtig: Flüssige Butter und Eigelbcreme müssen in etwa die gleiche Temperatur haben, sonst kann die Sauce gerinnen. Falls dies passiert, geben Sie unter vorsichtigem Rühren tröpfchenweise etwas kaltes Wasser dazu.



Omas Kohlrouladen

Vorsichtig einwickeln, sorgfältig verschnüren und der Familie eine Freude machen. Dieser Klassiker trainiert Sie ganz nebenbei für die Fertigung der Weihnachtspäckchen



ca. 2 Stunden · ganz einfach · Portion ca. 1,50 € · Portion ca. 570 kcal · E 35 g · F 27 g · KH 19 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Weißkohl (ca. 1,5 kg)
- Salz, Pfeffer
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 600 g gemischtes Hack, 1 Ei
- 2–3 El. Butterschmalz
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 leicht gehäufte El. Mehl
- 1–2 Stiele Petersilie
- Küchengarn



1 Kohl putzen und waschen. Strunk keilförmig herausschneiden. Kohl in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren, damit sich die Blätter lösen lassen. Kohl herausheben.



2 Weiche Blätter ablösen. Kohl kurz weiterkochen, nach und nach insgesamt 16 Blätter ablösen. Rest Kohl weiterverarbeiten (s. Tipp oben rechts). Brötchen kalt einweichen.



3 Zum besseren Wick... Blattrippen flach schne... bei schälen, würfeln. ... ausgedrücktem Brötch... verkneten. Mit Salz u... würzen. 8 ovale Klöße...



4 Je 1 größeres und 1 kleineres Kohlblatt leicht überlappend aufeinanderlegen. Hack in die Mitte legen; die Blattseiten zur Mitte einschlagen und fest aufrollen. Rouladen mit Garn umwickeln und fest zubinden.



5 Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen. Rouladen darin rundherum bei starker Hitze kräftig anbraten. ½ l Wasser angießen, Brühe einrühren und aufkochen. Alles zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren.



6 Rouladen herausneh... aufkochen. Mehl und ... ser glatt rühren. Fond ... den. Mit Salz und ... schmecken. Alles an... tersilie hacken, darü... Dazu passen Salzkar...

n

rainiert Sie ganz

d · E 35 g · F 27 g · KH 19 g



e Blätter ablösen. Kohl kurz kochen, nach und nach amt 16 Blätter ablösen. Rest weiterverarbeiten (s. Tipp rechts). Brötchen kalt einen.



schmalz in einem großen ortopf erhitzen. Rouladen rundherum bei starker Hitze ftig anbraten. ¾ l Wasser ßen, Brühe einrühren und chen. Alles zugedeckt ca. nuten schmoren.



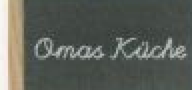
3 Zum besseren Wickeln dicke Blattrippen flach schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Mit Hack, ausgedrücktem Brötchen und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 8 ovale Klöße formen.



6 Rouladen herausnehmen, Fond aufkochen. Mehl und 4 EL Wasser glatt rühren. Fond damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Petersilie hacken, darüberstreuen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Und den Rest vom Kohl?

Wenn Sie die Blätter für die Rouladen abgelöst haben, den übrigen Kohl in Streifen schneiden und mit 1 gewürfelten Zwiebel in 1 EL Butterschmalz andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen, gut würzen und 20–30 Minuten schmoren. Zu den Kohlrouladen servieren.



Rheinischer Sauerbraten

Den mit Gewürzen marinierten Rinderbraten lieben auch alle Hessen, Bayern, Sachsen und Nordlichter

ca. 3 Stunden + 2–3 Tage Wartezeit · *einfach* · *Portion ca. 3,70 €*

Portion ca. 620 kcal · E 66 g · F 25 g · KH 24 g

Ran an die Bratensoße

Zum Binden der Soße nimmt man gern statt Mehl oder Stärke zerriebenen Honig- oder Lebkuchen (ohne Schokolade). Die Soße bekommt dadurch ein besonders würziges Aroma. Auch Pumpernickel ist ideal zum Binden und rundet die Soße kräftig ab. Für die süßsaure Note können Sie die Soße anstelle von Rosinen mit 1 EL Johannisbeergelee oder Rübenkraut verfeinern. Die benötigte Menge der Zutaten variiert je nach Soßenmenge.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Möhre
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1–2 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- 200 ml Essig (z. B. Rotwein-Essig)
- ⅛ l Rotwein
- 1–1,2 kg Rinderbraten (aus der Keule)
- 1–2 EL Butterschmalz
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 100 g Frühstücks- oder Honigkuchen
- 2–3 EL Rosinen
- evtl. 1–2 EL Mehl
- 3 EL Mandelblättchen
- etwas Zucker
- evtl. 1 großer Gefrierbeutel



1 Möhre schälen und waschen. Zwiebel schälen. Beides grob zerkleinern und mit Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern, Essig, Wein und ca. 200 ml Wasser 1–2 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.



2 Fleisch waschen, in einen großen Gefrierbeutel legen. In eine Schüssel stellen und Marinade hineingießen. Beutel gut verschließen. Fleisch 2–3 Tage im Kühlschrank marinieren. Ab und zu wenden.



3 Fleisch aus der Marina… trocken tupfen. Marina… ben, auffangen. Schm… Bräter erhitzen. Fleisch… herum bei starker Hi… Mit Salz und Pfeffer w…



4 Marinade zugießen, aufkochen und zugedeckt 1 ¾–2 Stunden schmoren. Nach ca. 1 Stunde Frühstückskuchen zerbröckeln und zugeben. Rosinen waschen.



5 Braten herausnehmen und warm stellen. Bratenfond evtl. durchs Sieb in einen Topf gießen. Ist er zu dünn, Mehl in 2 EL Wasser glatt rühren. In die Soße rühren, aufkochen.



6 Rosinen und Mande… ca. 10 Minuten köche… Pfeffer und Zucker ab… Braten aufschneide… Soße anrichten. Dazu… Kartoffelklöße (s. Sei…

ten

nd Nordlichter

0 €

E 66 g · F 25 g · KH 24 g



waschen, in einen großen
beutel legen. In eine Schü
en und Marinade hinein
Beutel gut verschließen,
2–3 Tage im Kühlschrank
eren. Ab und zu wenden.



3 Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. Marinade durchsieben, auffangen. Schmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum bei starker Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



herausnehmen und warm
Bratenfond evtl. durch
einen Topf gießen. Ist er
an, Mehl in 2 EL Wasser
ühren. In die Soße rühren,
hen.



6 Rosinen und Mandeln zugeben, ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Braten aufschneiden und mit Soße anrichten. Dazu schmecken Kartoffelklöße (s. Seite 72).



Frankfurter Grüne Soße zu Kartoffeln

Der Hessen ganzer Stolz: „Grie Soß" mit sieben frischen Kräutern

ca. 35 Minuten · *ganz einfach* · *Portion ca. 1,10 €* · *Portion ca. 620 kcal · E 15 g · F 42 g · KH 41 g*

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Eier
- 1 kg Kartoffeln (z. B. neue oder Bio-Kartoffeln)
- Salz, Pfeffer
- 1–2 TL scharfer Senf
- 100 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 100 g Schmand
- 100 g stichfeste saure Sahne
- 1 großes Bund gemischte Kräuter für Frankfurter Grüne Soße bzw. 150 g Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Kresse und Borretsch)



1 Eier mit einem Eierpikser anstechen und ca. 10 Minuten hart kochen. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und in Wasser ca. 20 Minuten kochen.



2 Eier kalt abschrecken, schälen und halbieren. Eigelb herauslösen und mit einer kleinen Kelle oder einem Esslöffel durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Eiweiß beiseitelegen.



3 Eigelb mit Salz, Pfeff… würzen und glatt ver… Öl, dann Schmand … nach unterrühren. Z… saure Sahne einrühre…



4 Kräuter waschen und gut trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Alle Kräuter mit einem Wiegemesser oder mit einem großen Küchenmesser sehr fein hacken.



5 Eiweiß in Streifen oder kleine Würfel schneiden. Kräuter und ca. ²/₃ Eiweiß in die Soße rühren. Nochmals abschmecken. Soße in eine Schüssel füllen, mit Rest Eiweiß garnieren.



6 Kartoffeln abgießen, … und zur Grünen Soß… Die Soße schmeckt … gekochtem Rindfleisc…



oße

chen Kräutern

E 15 g · F 42 g · KH 41 g



abschrecken, schälen
bieren. Eigelb heraus
mit einer kleinen Kelle
em Esslöffel durch ein
b in eine Schüssel strei-
eiß beiseitelegen.



3 Eigelb mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und glatt verrühren. Erst Öl, dann Schmand nach und nach unterrühren. Zum Schluss saure Sahne einrühren.



n Streifen oder kleine
chneiden. Kräuter und
weiß in die Soße rühren,
s abschmecken. Soße in
üssel füllen, mit Rest
arnieren.



6 Kartoffeln abgießen, evtl. schälen und zur Grünen Soße servieren. Die Soße schmeckt auch gut zu gekochtem Rindfleisch und Fisch.





Pasta



Klassische Spaghetti bolognese

Der Exportschlager aus Bologna gehört unter die Top Ten in der Kategorie „Lieblingsessen"

ca. 50 Minuten · ganz einfach · Portion ca. 1,10 € · Portion ca. 810 kcal · E 39 g · F 35 g · KH 80 g

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Stange (ca. 100 g) Porree
50 g geräucherter durchwachsener Speck
je 3 Stiele Thymian, Oregano und Basilikum
1–2 EL Olivenöl
400 g gemischtes Hack
Salz, Pfeffer
2–3 EL Tomatenmark
½ TL klare Brühe
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
1 Dose (425 ml) Tomaten
400 g Spaghetti
40 g Parmesan (Stück)



1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre schälen. Sellerie und Porree putzen. Gemüse waschen. Speck und Gemüse sehr fein würfeln. Kräuter waschen. Thymianblättchen abzupfen.



2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 5 Minuten braten, dabei mit einem Pfannenwender krümelig zerkleinern. Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3 Tomatenmark einrü[...] anschwitzen. ⅛ l Was[...] Lorbeer, Nelke, Thym[...] maten samt Saft zuf[...] ten etwas zerdrücken[...] kochen. Offen ca. 2[...] köcheln, ab und zu u[...]



4 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung garen. Dabei ab und zu umrühren, damit sie nicht zusammenkleben.



5 Oregano- und Basilikumblätter abzupfen und, bis auf etwas Basilikum zum Garnieren, fein hacken. In die Bolognesesoße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6 Parmesan fein reiben[...] abgießen. In einer gr[...] sel mit der Soße m[...] auf Tellern anrichten[...] kum garnieren. Par[...] überstreuen.



gnese

Lieblingsessen"

· E 39 g · F 35 g · KH 80 g



ner großen Pfanne erhit
ck darin ca. 5 Minuten
dabei mit einem Pfannen
krümelig zerkleinern.
Zwiebeln, Knoblauch und
e kurz mitbraten. Mit Salz
ffer würzen.



o- und Basilikumblätter
en und, bis auf etwas
um zum Garnieren, fein
In die Bolognesesoße
Mit Salz und Pfeffer
ecken.



3 Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen, ⅛ l Wasser, Brühe, Lorbeer, Nelke, Thymian und Tomaten samt Saft zufügen. Tomaten etwas zerdrücken. Alles aufkochen. Offen ca. 20 Minuten köcheln, ab und zu umrühren.



6 Parmesan fein reiben. Spaghetti abgießen. In einer großen Schüssel mit der Soße mischen und auf Tellern anrichten. Mit Basilikum garnieren. Parmesan darüberstreuen.

Übrigens

... wer keine Lust auf Spaghetti hat, kann die Bolognesesoße auch prima als Füllung für eine Lasagne verwenden.



Tagliatelle mit Lachs in Erbsen-Minz-Soße

Nach einem der besten Pastaklassiker hier ein erfrischend neues Rezept

ca. 25 Minuten · ganz einfach · Portion ca. 2,30 € · Portion ca. 630 kcal · E 30 g · F 17 g · KH 80 g

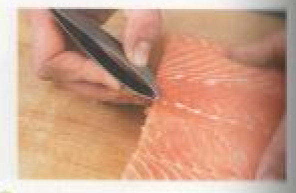
Zutaten für 4 Personen:

- Salz
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 5–6 Stiele Minze
- 300 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 400 g Bandnudeln (z. B. Tagliatelle)
- 2–3 EL Olivenöl
- 200 g TK-Erbsen
- Saft von 1 Zitrone
- ⅛ l Weißwein
- Pfeffer, Zucker

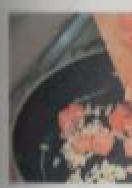




1 3–4 l Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken.



2 Lachs abspülen, trocken tupfen, evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Lachs würfeln. Nudeln in das kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen. Ab und zu umrühren.



3 Öl in einer g… hitzen. Zwieb… dünsten. Lach… und unter vors… 2–3 Minuten b… mitdünsten.



4 Erbsen zum Lachs geben. Zitronensaft und Wein angießen. Alles aufkochen und ca. 2 Minuten weiterköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



5 Kurz vor Ende der Garzeit eine Nudel probieren. Hat sie im Kern noch Biss, ist sie gar. 6–8 EL Nudelwasser zum Lachs geben. Die Nudeln abgießen.



6 Nudeln im Top… ner großen Se… der Lachs-Erbs… Evtl. nochmals… fer abschmeck…

Loße

d neues Rezept

· E 30 g · F 17 g · KH 80 g



bspülen, trocken tupfen.
ch vorhandene Gräten ent-
Lachs würfeln. Nudeln in
hende Wasser geben und
ackungsanweisung garen.
zu umrühren.



or Ende der Garzeit eine
probieren. Hat sie im Kern
iss, ist sie gar. 6–8 EL Nu-
ser zum Lachs geben. Die
n abgießen.



3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Lachswürfel zufügen und unter vorsichtigem Wenden 2–3 Minuten braten. Minze kurz mitdünsten.



6 Nudeln im Topf oder gleich in einer großen Servierschüssel mit der Lachs-Erbsen-Soße mischen. Evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta

Penne mit Hähnchen, Tomaten + Artischocken

Das Hähnchen wird erst im Ofen knusprig gebraten. Später schmurgeln Artischocken, getrocknete Tomaten, Sahne, Wein und Oliven mit. Schmeckt sensationell ...

ca. 2 Stunden *einfach* *Portion ca. 2,70 €* *Portion ca. 710 kcal · E 42 g · F 27 g · KH 67 g*

Zutaten für 4 Personen:

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,4 kg)
Salz, Pfeffer
1 Dose (425 ml) Artischockenherzen
50 g getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 TL getrockneter zerstoßener Chili
100 ml Weißwein
200 g Schlagsahne
400 g kurze Nudeln (z. B. Penne rigate)
2 EL schwarze Oliven



1 Hähnchen waschen, trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Fettpfanne im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 ¼ Stunden braten.



2 Artischocken abtropfen lassen, halbieren oder vierteln. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Mit Salz bestreuen und mit einem Messer fein zerdrücken.



3 Hähnchen öfter m[…] beschöpfen. Gemüse [...] lauch 15–20 Minuten [...] ende ums Hähnche[...] Mit Salz und Chili [...] ab und zu wenden.



4 Hähnchen herausnehmen, abkühlen lassen. Wein, gut ¼ l Wasser und Sahne zum Gemüse gießen. Ca. 15 Minuten weiterschmoren. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.



5 Keulen, Flügel und Brust vom Hähnchen abtrennen. Fleisch mit Haut von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden. Das übrige Hähnchenfleisch von den Knochen ablösen.



6 Fleisch und Oliven [...] geben und kurz wie[...] Mit Salz und Pfeffe[...] schmecken. Nudeln [...] fen lassen. Mit Hä[...] Soße anrichten.



n Artischocken,
sationell ...

E 42 g · F 27 g · KH 67 g



ocken abtropfen lassen, n oder vierteln. Tomaten e Stücke schneiden. Knob- chälen, hacken. Mit Salz en und mit einem Messer drücken.



Flügel und Brust vom hen abtrennen. Fleisch t von den Knochen lösen, dgerechte Stücke schnei- s übrige Hähnchenfleisch n Knochen ablösen.



3 Hähnchen öfter mit Bratensaft beschöpfen. Gemüse und Knoblauch 15–20 Minuten vor Bratzeitende ums Hähnchen verteilen. Mit Salz und Chili würzen und ab und zu wenden.



6 Fleisch und Oliven zum Gemüse geben und kurz wieder erhitzen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln gut abtropfen lassen. Mit Hähnchen und Soße anrichten.



Tagliatelle mit Flusskrebsen in Wermutsahne

Diese Pasta de luxe wartet auf mit einem cremigen Sößchen aus feinem Lorbeer-Senf-Fond, veredelt mit einem französischen Wermutwein

ca. 2 Stunden · nicht so leicht · Portion ca. 5,40 € · Portion ca. 600 kcal · E 20 g · F 12 g · KH 80 g

Zutaten für 4 Personen:

- ³/₈ l Weißwein, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Senfkörner
- ca. 1,5 kg gegarte Flusskrebse (beim Fischhändler vorbestellen)
- 2 Schalotten, 1 EL Butter
- 1 gehäufter EL (20 g) Mehl
- 100 g Schlagsahne
- 400 g Bandnudeln (z. B. Tagliatelle)
- 3–4 Stiele Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 3–4 EL Noilly Prat (französischer Wermut)

Flusskrebse

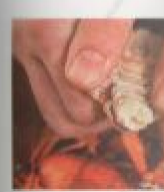
... gibt es in vorgegartem Zustand auch tiefgefroren zu kaufen. Diese einfach auftauen lassen und wie beschrieben zubereiten. Schneller und einfacher geht's mit ca. 200 g geschältem Krebsfleisch (Frischetheke) und Fischfond aus dem Glas.



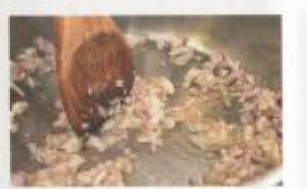
1 Für den Krebssud ½ l Wasser, Wein und Gewürze im großen Topf aufkochen. Krebse zugeben, zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Ergibt einen aromatischen Sud für die Soße.



2 Krebse herausheben, abtropfen und abkühlen lassen. Sud durchsieben und ½ l abmessen. Krebsschwänze mit einer drehenden Bewegung vorsichtig vom Krebskörper lösen.



3 Krebsschwänze sch[...] den Panzer auf de[...] etwas auseinanderb[...] dünnere Unterseite [...] seitlich mit einer [...] einschneiden.



4 3–4 l Salzwasser in einem Topf aufkochen. Schalotten schälen und würfeln. Butter erhitzen. Schalotten andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen.



5 ½ l Krebssud und Sahne unter Rühren angießen, ca. 5 Minuten köcheln. Nudeln in das kochende Salzwasser geben, nach Packungsanweisung garen. Basilikum waschen und Blättchen abzupfen.



6 Krebsschwänze ku[...] abtropfen. Soße mit[...] und Noilly Prat a[...] Krebsschwänze da[...] Nudeln abgießen. A[...] Mit Basilikum garn[...]

sen

us
n Wermutwein

E 20 g · F 12 g · KH 80 g



herausheben, abtropfen
ühlen lassen. Sud durch-
nd $^{1}/_{2}$ l abmessen. Krebs-
e mit einer drehenden
ng vorsichtig vom Krebs-
ösen.



ossud und Sahne unter
angießen, ca. 5 Minuten
Nudeln in das kochende
sergeben, nach Packungs-
ng garen. Basilikum wa-
nd Blättchen abzupfen.



3 Krebsschwänze schälen. Dabei den Panzer auf der Unterseite etwas auseinanderbiegen, bis die dünnere Unterseite zerreißt, oder seitlich mit einer Schere etwas einschneiden.



6 Krebsschwänze kurz abspülen, abtropfen. Soße mit Salz, Pfeffer und Noilly Prat abschmecken. Krebsschwänze darin erhitzen. Nudeln abgießen. Alles mischen. Mit Basilikum garnieren.



Spaghetti carbonara

An dieser Pasta – nach Köhler-Art – stärkten sich schon die Kumpel im Bergbau. Der grobe schwarze Pfeffer erinnert noch heute ein bisschen an Schwarzkohlenstaub

ca. 20 Minuten · *ganz einfach* · *Portion ca. 1 €* · *Portion ca. 790 kcal · E 30 g · F 40 g · KH 73 g*

Zutaten für 4 Personen:

- Salz
- 400 g Spaghetti
- 150 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 4 frische Eier
- evtl. 3 EL Schlagsahne
- 75 g Parmesan im Stück
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- evtl. Parmesan zum Bestreuen





1 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf sprudelnd aufkochen. Spaghetti hineingeben und nach Packungsanweisung garen.



2 Inzwischen Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig ausbraten.



3 Knoblauch schälen die Knoblauchpress Speck drücken. Die Herd nehmen.

4 Eier in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Evtl. Sahne unterrühren. Speck samt Speckfett untermischen.



5 Parmesan direkt über der Schüssel zu den Eiern reiben. Oder separat auf einen Teller reiben und zufügen. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



6 Spaghetti abgießen unter die Eiermasse tionsweise auf Telle Pfeffer darübermah Parmesan darüberh

a

bel im Bergbau.
kohlenstaub

E 30 g · F 40 g · KH 73 g



en Speck in feine Strei-
Würfel schneiden. Öl in
anne erhitzen und den
rin knusprig ausbraten.



n direkt über der Schüssel
iern reiben. Oder separat
n Teller reiben und zufü-
s gut verrühren und mit
Pfeffer würzen.



3 Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse direkt zum Speck drücken. Die Pfanne vom Herd nehmen.



6 Spaghetti abgießen und sofort unter die Eiermasse ziehen. Portionsweise auf Tellern anrichten. Pfeffer darübermahlen und evtl. Parmesan darüberhobeln.

Pasta

Paglia e fieno mit Garnelen in Mascarpone-Weißwein-Soße

Als „Stroh und Heu" bezeichnen die Italiener diese zweifarbige Pasta. Die grünen Nudeln werden mit Spinat eingefärbt, und der findet sich auch in der feinen Soße wieder

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 2,70 € · Portion ca. 680 kcal · E 25 g · F 26 g · KH 77 g

Zutaten für 4 Personen:

- 12 rohe Garnelen (ca. 200 g; ohne Kopf, mit Schale)
- 250 g Blattspinat
- Salz, Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Bandnudeln (z. B. gelb und grün)
- ⅛ l Weißwein
- 1 TL Gemüsebrühe
- 150 g Mascarpone
- evtl. bunter Pfeffer zum Bestreuen





1 Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, aus der Schale lösen. Am Rücken etwas einschneiden und den dunklen Darm mit der Spitze eines Messers herausziehen. Garnelen waschen, trocken tupfen.



2 Spinat verlesen, putzen und waschen. Tropfnass in einen Topf geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.



3 Zwiebel schälen, w… lauch schälen und … mit etwas Salz mit … klinge zerdrücken … pressen. Zitrone h… abtrocknen. Schale …



4 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden 2–3 Minuten braten. Knoblauch und Zitronenschale kurz mitbraten, würzen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.



5 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. ⅛ l Wasser, Wein und Brühe einrühren. Mascarpone mit dem Schneebesen einrühren. Aufkochen, etwas köcheln lassen. Abschmecken.



6 Spinat abtropfen l… die Soße rühren. G… gen und alles erhi… abgießen, locker … mischen. Alles an… buntem Pfeffer best…

len

ße

grünen Nudeln
en Soße wieder

E 25 g · F 26 g · KH 77 g



verlesen, putzen und
. Tropfnass in einen Topf
zugedeckt bei mittlerer
–3 Minuten zusammen-
ssen. Mit Salz und Pfeffer
Herausnehmen.



l in einem Topf erhitzen.
l darin andünsten. ⅛ l Was-
ein und Brühe einrühren.
rpone mit dem Schneebe-
nrühren. Aufkochen, etwas
n lassen. Abschmecken.



3 Zwiebel schälen, würfeln. Knoblauch schälen und grob würfeln, mit etwas Salz mit einer Messerklinge zerdrücken oder durchpressen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Schale fein abreiben.



6 Spinat abtropfen lassen und in die Soße rühren. Garnelen zufügen und alles erhitzen. Nudeln abgießen, locker mit der Soße mischen. Alles anrichten. Mit buntem Pfeffer bestreuen.



Makkaroni in Pilzsahne

Herrlich herzhaft, diese Kombination von Champignons und Pfifferlingen mit Speckstückchen und Thymian

ca. 30 Minuten · *ganz einfach* · *Portion ca. 2,30 €* · *Portion ca. 660 kcal · E 23 g · F 23 g · KH 83 g*

Zutaten für 4 Personen:

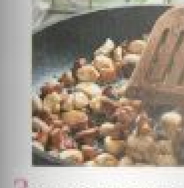
- 350 g Champignons
- 250 g Pfifferlinge
- Salz
- 3–4 Stiele Thymian
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 2 EL Öl
- Pfeffer
- 1 gehäufter EL (20 g) Mehl
- 3–4 EL Noilly Prat (französischer Wermut)
- 125 g Schlagsahne
- 1 TL Gemüsebrühe
- 400 g Makkaroni
- 40 g Parmesan (Stück)
- evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
- Küchenpapier



1 Champignons und Pfifferlinge putzen, nur kurz in kaltem Wasser waschen. Große Pilze halbieren. Alle Pilze mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.



2 Für die Nudeln reichlich Salzwasser aufkochen. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen streifen und hacken. Zwiebel schälen, würfeln. Speck in Stücke schneiden.



3 Speck in einer Pfa… braten. Zwiebel ku… Alles herausnehme… Pfanne geben. Pilz… Wenden kräftig bra…



4 Pilze mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Mit Wermut ablöschen. ⅜ l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.



5 Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen. Speck und Thymian in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln.



6 Nudeln abgießen, m… anrichten. Mit Par… bestreuen. Rosa Be… Fingern direkt übe… zerdrücken.

ne

gen

23 g · F 23 g · KH 83 g



eln reichlich Salzwas-
en. Thymian waschen,
on den Stielen streifen
. Zwiebel schälen, wür-
in Stücke schneiden.



3 Speck in einer Pfanne knusprig braten. Zwiebel kurz mitbraten. Alles herausnehmen. Öl in die Pfanne geben. Pilze darin unter Wenden kräftig braten. Würzen.



ochendem Wasser nach
weisung garen. Speck
an in die Soße rühren.
d Pfeffer abschmecken.
mit einem Sparschäler
ine hobeln.



6 Nudeln abgießen, mit der Pilzsoße anrichten. Mit Parmesanspänen bestreuen. Rosa Beeren mit den Fingern direkt über den Nudeln zerdrücken.


Pasta

Cannelloni mit Bärlauch-Ricotta-Creme

Wenn Sie diese Pastarollen probiert haben, werden Sie aufrichtig bedauern, dass die Bärlauchsaison nur ein so kurzes Vergnügen ist

ca. 1 ½ Stunden · einfach · Portion ca. 1,90 € · Portion ca. 560 kcal · E 25 g · F 29 g · KH 46 g

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
2 große Tomaten
1 große Möhre
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL (20 g) Butter
1 gehäufter EL (20 g) Mehl
200 ml Milch
1 TL Gemüsebrühe
1 Bund Bärlauch (ca. 60 g)
500 g cremiger Ricottakäse
1 Ei (Gr. L)
16 Cannelloni (ca. 160 g; dicke Nudelröhren)
40 g Parmesan (Stück)
Einwegspritzbeutel oder Gefrierbeutel

Gut gemacht!

mmmh



1 Zwiebel schälen. Tomaten waschen. Möhre schälen und waschen. Alles sehr fein würfeln. Im heißen Öl ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



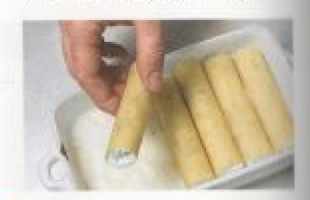
2 Für die Béchamelsoße Butter zerlassen. Mehl darin kurz anschwitzen. ¼ l Wasser, Milch und Brühe einrühren und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3 Für die Canne… lauch waschen, … und in feine St… Mit Ricotta und… Salz und Pfeffe…



4 Füllung in einen Einwegspritzbeutel oder einen Gefrierbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden. Cannelloni jeweils senkrecht auf die Arbeitsfläche stellen und die Creme hineinspritzen.



5 Etwas Béchamelsoße auf den Boden einer eckigen Auflaufform streichen. Cannelloni dicht an dicht in die Form schichten. Rest Béchamelsoße darübergießen.



6 Tomatensoße … den Cannellon… mesan direkt … vorgeheizten … 175 °C/Umluft: … 35–40 Minuten…

Creme

edauern, Vergnügen ist

E 25 g · F 29 g · KH 46 g



Béchamelsoße Butter zer- Mehl darin kurz anschwit- Wasser, Milch und Brühe ren und unter ständigem ca. 5 Minuten köcheln. t und Pfeffer würzen.



Béchamelsoße auf den einer eckigen Auflaufform en. Cannelloni dicht an n die Form schichten. Rest melsoße darübergießen.



3 Für die Cannellonifüllung Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Mit Ricotta und Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6 Tomatensoße gleichmäßig auf den Cannelloni verteilen. Parmesan direkt darüberreiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 35–40 Minuten backen.

Außerhalb der Bärlauchsaison

... ist Basilikum eine köstliche Alternative. Die Blättchen von 1 Bund oder Töpfchen grob schneiden und 1 Knoblauchzehe fein zerdrücken. Beides unter die Ricottacreme rühren. Schmeckt ebenfalls sehr lecker!

Pasta

Macaroni and Cheese

... mit knuspriger Käse-Cornflakes-Kruste schmecken einfach „great"! Noch kleine Putensteaks dazu, dann schnalzen nicht nur Bill und Bob mit der Zunge



Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- je 100 g Gouda und Parmesan
- 300 g kurze Nudeln (z. B. kurze Makkaroni oder Korkenziehernudeln)
- Salz
- 4 EL Butter
- 2 leicht gehäufte EL (30 g) Mehl
- ½ l Milch
- Pfeffer
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 50 g Cornflakes
- 350 g Putenbrustfilet
- 1–2 EL Öl



1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Käse getrennt reiben. Backofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2). Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.



2 3 EL Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 1–2 Minuten hell anschwitzen – die Mehlschwitze soll dabei nicht braun werden.



3 Milch zugießen und d kräftig rühren, dam Klümpchen bilden. und ca. 5 Minuten kö bis auf 2 EL Parmesar ren in der Soße schm



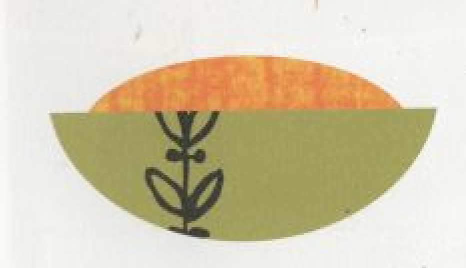
4 Soße mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Nudeln abgießen und wieder zurück in den Topf schütten. Sofort mit der Soße mischen, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.



5 In vier kleine oder eine große Auflaufform verteilen. Cornflakes darüberbröseln. Mit Rest Parmesan bestreuen und 1 EL Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im Ofen ca. 20 Minuten überbacken.



6 Fleisch waschen, tro und in 8 Medaillon Im heißen Öl von 3–4 Minuten braten. Pfeffer würzen. Zu roni reichen.



„great"!
t der Zunge

g · F 32 g · KH 76 g



einem Topf zerlas-
darin glasig düns-
l bestäuben und
1–2 Minuten hell
die Mehlschwitze
t braun werden.



e oder eine große
erteilen. Cornflakes
n. Mit Rest Parme-
und 1 EL Butter in
rauf verteilen. Im
nuten überbacken.



3 Milch zugießen und dabei ständig kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse, bis auf 2 EL Parmesan, unter Rühren in der Soße schmelzen.



6 Fleisch waschen, trocken tupfen und in 8 Medaillons schneiden. Im heißen Öl von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Makkaroni reichen.



Tomatenspaghetti mit scharfer Hummersoße

Ein kleines Luxusessen, das ruck, zuck fertig ist

ca. 25 Minuten · *ganz einfach* · *Portion ca. 2,60 €* · *Portion ca. 670 kcal · E 26 g · F 25 g · KH 82 g*

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g frische rohe Garnelen (ohne Kopf)
- Salz
- 400 g Spaghetti (z. B. rote)
- 1 Würfel (50 g) Hummersuppen-Paste
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ⅛ l Weißwein
- 200 g Schlagsahne
- 150 g Kirschtomaten
- ¼ TL zerstoßene getrocknete Chilischoten oder Chilipulver
- 2 Stiele Dill



1 Garnelen aus der Schale lösen. Am Rücken einschneiden, den dunklen Darm mit der Spitze eines Messers herausziehen. Garnelen abspülen und abtupfen.



2 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Spaghetti hineingeben und nachdrücken, bis sie ganz mit Wasser bedeckt sind. Nach Packungsanweisung garen.



3 Hummersuppen-Pas
weiten Pfanne bei m
zerlassen. Zwiebel
würfeln und darin u
andünsten.



4 Mit ⅛ l Wasser, Weißwein und Sahne unter Rühren ablöschen, aufkochen und kurz sämig einköcheln. Tomaten waschen und halbieren.



5 Garnelen und Tomaten in die Soße geben und alles 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz und Chili abschmecken.



6 Spaghetti abgieße
den Topf geben. Hu
fort unterheben.
hacken und darübe

uck fertig ist

26 g · F 25 g · KH 82 g



Salzwasser in einem
opf aufkochen. Spa-
eingeben und nach-
is sie ganz mit Wasser
nd. Nach Packungs-
garen.



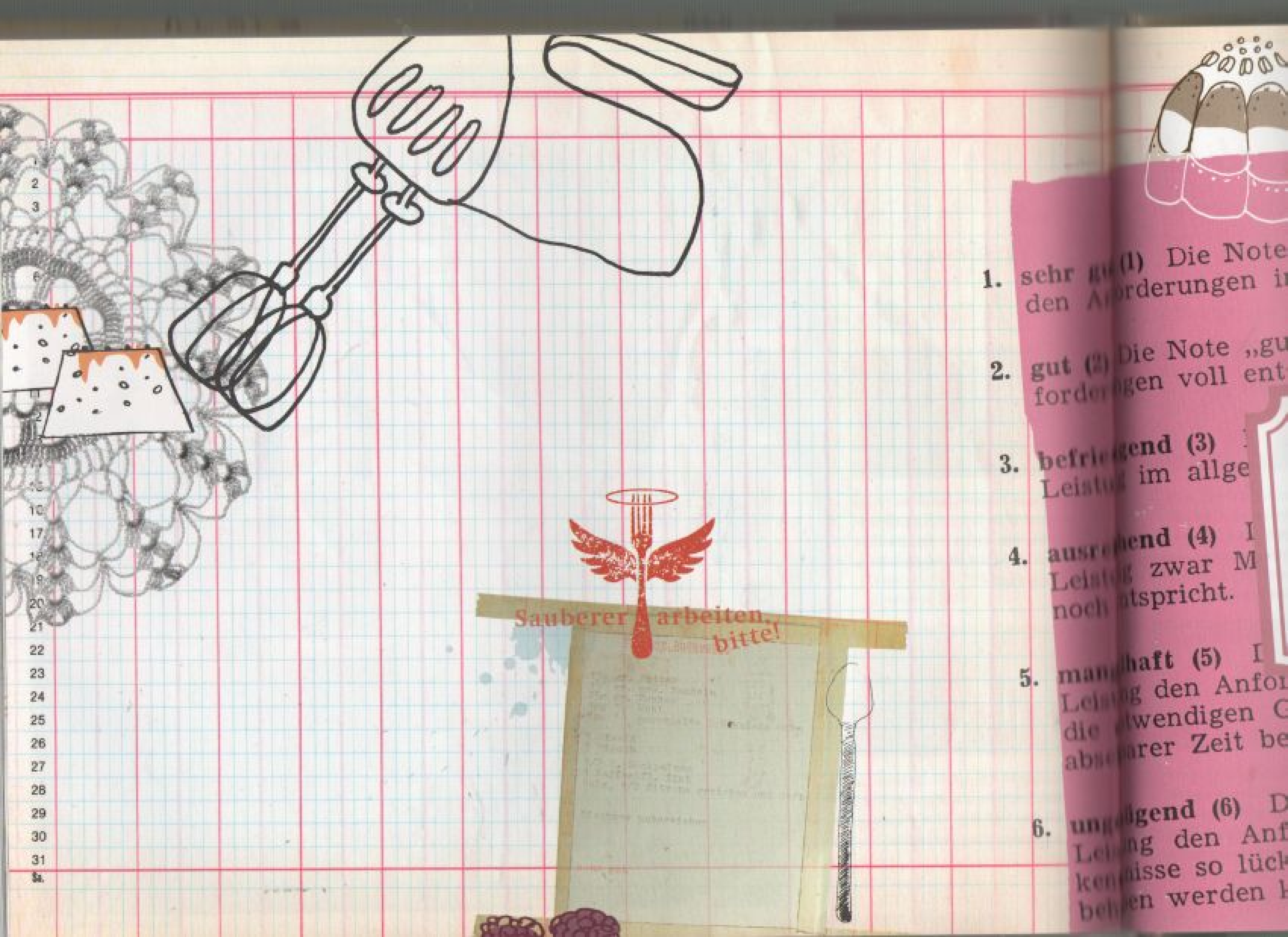
und Tomaten in die
n und alles 2-3 Minu-
n. Mit Salz und Chili
ken.



3 Hummersuppen-Paste in einer weiten Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel schälen, fein würfeln und darin unter Rühren andünsten.



6 Spaghetti abgießen, zurück in den Topf geben. Hummersoße sofort unterheben. Dill waschen, hacken und darüberstreuen.



Sauberer arbeiten, bitte!
1. sehr gu(1) Die Note
den A rderungen i
2. gut (2) Die Note „gu
forder gen voll ent
3. befrie gend (3)
Leist im allge
4. ausre hend (4)
Leist zwar M
noch tspricht.
5. man haft (5)
Leis g den Anfor
die wendigen G
absc arer Zeit be
6. ung gend (6)
Lei ng den Anf
ken isse so lüc
beh en werden

Notenstufen

1. sehr g (1) Die Note „sehr gut“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den A orderungen in besonderem Maße entspricht.

2. gut (2) Die Note „gut“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den Anforde gen voll entspricht.

ie

3. befrie gend (3) I Leistu im allge

ie

en

4. ausre hend (4) I Leistu zwar M noch ntspricht.

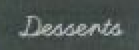
ie

daß

5. man haft (5) I Leis g den Anfor die twendigen Grundkenntnisse vorhanden sind und die Mängel in abs barer Zeit behoben werden könnten.

6. ung ügend (6) Die Note „ungenügend“ soll erteilt werden, wenn die Le ng den Anforderungen nicht entspricht und selbst die Grundke nisse so lückenhaft sind, daß die Mängel in absehbarer Zeit nicht beh en werden könnten.





Zabaione – 3x zart und köstlich

Die Weinschaumcreme ist eines der beliebtesten Desserts der italienischen Küche und lässt sich leicht variieren



ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 1,70 € · Portion ca. 220 kcal · E 4 g · F 8 g · KH 32 g

Zutaten für 4 Personen:

500 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren)
1 Bio-Zitrone
4 frische Eigelb (Gr. M)
100 ml Marsala (italienischer Dessertwein)
100 g Zucker

Außerdem für das Gratin:

Puderzucker zum Bestäuben

Für die Zabaionecreme:

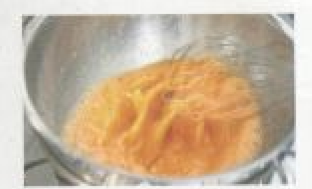
150 g Schlagsahne



1 Himbeeren und Heidelbeeren verlesen. Alle Beeren vorsichtig waschen. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Beeren auf vier Teller verteilen.



2 Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Schale fein abreiben. Mit Eigelb, Marsala und Zucker im Schlagkessel oder einer Metallschüssel mit dem Schneebesen oder Handrührgerät verrühren.



3 Eiermischung so in ein heißes Wasserbad hängen, dass der Schüsselboden im Dampf hängt, aber nicht das Wasser berührt. 7–10 Minuten zu einer schaumigen Creme aufschlagen.



4 Aufgeschlagene Zabaione vom Wasserbad nehmen und kräftig weiterschlagen, bis sie lauwarm abgekühlt ist. Mit einem Esslöffel über die Beeren verteilen und sofort servieren.



1. Klassisch: Zabaione a



2. Zabaione-Beeren-Gra
vier flache ofenfes
verteilen und die Zal
geben. Unter dem
ofengrill ca. 2 Minute
Mit Puderzucker bes



3. Beeren-Zabaione-Cr
Aufgeschlagene Zal
Wasserbad mit ka
und Eiswürfeln ste
ständig kalt schlage
schlagen und unterl
Beeren in vier Gläse



tlich

ren Desserts

4 g · F 8 g · KH 32 g



waschen, abtrock-
ein abreiben. Mit Ei-
a und Zucker im
oder einer Metall-
dem Schneebesen
hrgerät verrühren.



ene Zabaione vom
ehmen und kräftig
gen, bis sie lauwarm
t. Mit einem Esslöffel
eeren verteilen und
ren.

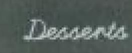
1. Klassisch: Zabaione auf Sommerbeeren



2. Zabaione-Beeren-Gratin: Beeren in vier flache ofenfeste Schälchen verteilen und die Zabaione daraufgeben. Unter dem heißen Backofengrill ca. 2 Minuten überbacken. Mit Puderzucker bestäuben.



3. Beeren-Zabaione-Creme im Glas: Aufgeschlagene Zabaione in ein Wasserbad mit kaltem Wasser und Eiswürfeln stellen und vollständig kalt schlagen. Sahne steif schlagen und unterheben. Mit den Beeren in vier Gläser schichten.



Crème brûlée

Das Beste an diesem Dessert? Mit dem Löffel die knusprige Karamellschicht zerstechen ... Mehr Vorfreude geht nicht

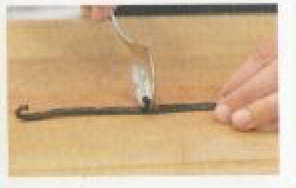
ca. 1 ½ Stunden + Wartezeit *einfach* *Portion ca. 1,30 €*



Portion ca. 430 kcal · E 6 g · F 31 g · KH 29 g

Zutaten für 4 Personen:

150 ml Milch
300 g Schlagsahne
80 g + 4 gehäufte TL Zucker
4 frische Eigelb (Gr. M)
1 Vanilleschote



1 Milch, Sahne, 80 g Zucker und Eigelb mit dem Schneebesen verrühren. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark mit der Messer- oder Löffelspitze herauskratzen.



2 Das Vanillemark in die Sahnemischung rühren, Vanilleschote zufügen. Alles zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.



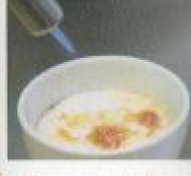
3 Die Vanillesahne durc
nes Sieb in einen weit
cher oder eine Schüsse
gießtülle gießen, um S
grobe Stückchen zu en



4 Vier ofenfeste Förmchen (à ca. 150 ml) in eine Auflaufform stellen. Vanillesahne in die Förmchen gießen. Auflaufform auf den Rost des heißen Backofens (E-Herd: 150 °C/Umluft: 125 °C/ Gas: Stufe 1–2) stellen.



5 So viel heißes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen zu ca. ⅔ im Wasser stehen. Crème 50–60 Minuten stocken lassen. Etwas abkühlen lassen, dann 2–3 Stunden kalt stellen.



6 Crème mit je 1 TL
streuen. Mithilfe eine
Gasbrenners oder unte
geheizten Grill karan
und erstarren lassen.
brûlée sofort servieren

eude geht nicht

l · E 6 g · F 31 g · KH 29 g



nillemark in die Sahne-
ng rühren, Vanilleschote
h. Alles zugedeckt mindes-
tunde kalt stellen.



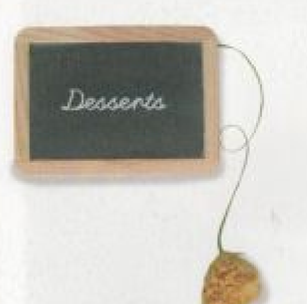
heißes Wasser in die Auf-
n gießen, dass die Förm-
ca. ⅔ im Wasser stehen.
50–60 Minuten stocken
Etwas abkühlen lassen,
–3 Stunden kalt stellen.



3 Die Vanillesahne durch ein feines Sieb in einen weiten Messbecher oder eine Schüssel mit Ausgießtülle gießen, um Schote und grobe Stückchen zu entfernen.



6 Crème mit je 1 TL Zucker bestreuen. Mithilfe eines Küchen-Gasbrenners oder unter dem vorgeheizten Grill karamellisieren und erstarren lassen. Die Crème brûlée sofort servieren.



Schokopudding von Omi

Ist gar nicht so schwer, schmeckt aber dafür so lecker, dieser selbst gemachte Pudding



ca. 20 Minuten + Wartezeit · *ganz einfach* · *Portion ca. 30 ct*

Portion ca. 230 kcal · E 6 g · F 9 g · KH 30 g

Zutaten für 4 Personen:

50 g Zartbitter-Schokolade
½ l Milch
1 Päckchen Puddingpulver „Schokolade" (zum Kochen; für ½ l Milch)
4 EL Zucker
1 TL Kakao
evtl. Frischhaltefolie



1 Schokolade grob hacken oder in Stücke brechen. 6 EL von der Milch abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit Puddingpulver und Zucker glatt rühren.



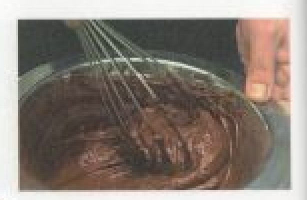
2 Restliche Milch in einem Topf aufkochen (Vorsicht: kocht schnell über!). Schokolade darin unter ständigem Rühren schmelzen. Den Topf vom Herd nehmen.



3 Angerührtes Puddi[…] dem Schneebesen […] einrühren, sodass […] chen entstehen. […] aufkochen, ca. 1 Mi[…]



4 Pudding in eine große Schüssel füllen. Folie darauflegen, damit sich keine Haut bildet. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Oder zum Stürzen in vier kalt ausgespülte Förmchen (à 200 ml) füllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.



5 Folie entfernen und den Pudding in der großen Schüssel mit dem Schneebesen kräftig cremig aufschlagen. In Cappuccinotassen oder Dessertschälchen füllen und mit Kakao bestäuben.



6 Alternative: Den […] pudding in den […] einem spitzen Me[…] vom Rand lösen u[…] auf Dessertteller s[…] kao bestäuben.



mi

chte Pudding

E 6 g · F 9 g · KH 30 g



ilch in einem Topf auf-
rsicht: kocht schnell
okolade darin unter
Rühren schmelzen.
om Herd nehmen.



3 Angerührtes Puddingpulver mit dem Schneebesen gleichmäßig einrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Unter Rühren aufkochen, ca. 1 Minute köcheln.



nen und den Pudding
en Schüssel mit dem
n kräftig cremig auf-
n Cappuccinotassen
tschälchen füllen und
estäuben.



6 Alternative: Den festen Schokopudding in den Förmchen mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen und umgedreht auf Dessertteller stürzen. Mit Kakao bestäuben.



Quarksoufflé mit Fruchtkompott

„Oh Gott, ein Soufflé. Fällt das nicht immer zusammen?!"
Keine Angst! Wer nicht wagt, der nicht gewinnt

ca. 45 Minuten + Wartezeit *nicht so leicht* *Portion ca. 40 ct*
Portion ca. 300 kcal · E 15 g · F 16 g · KH 22 g




Ein luftiges Gebilde ...

... und so empfindlich wie eine Diva! Soufflés fallen schnell zusammen. Hier ein paar Vorsichtsmaßnahmen, damit das nicht so rasch passiert:

- *Vor Zugluft schützen! Deshalb den Backofen während des Backens nicht öffnen.*
- *Nach dem Backen sofort servieren! Das heißt: Alles, was Sie brauchen (Puderzucker, Kompott etc.) parat stellen. Dann erst die Soufflés behutsam aus dem Ofen nehmen.*

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Magerquark
- 2 TL + 50 g weiche Butter
- 2 TL + 50 g Zucker
- 3 Eier (Gr. M)
- 30 g Grieß, Salz
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 EL Puderzucker
- Küchenpapier



1 Ein Sieb in eine Schüssel hängen. Zwei Lagen Küchenpapier in das Sieb legen. Quark darauf 2–3 Stunden sehr gut abtropfen lassen.



2 Vier ofenfeste Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) mit 2 TL Butter ausstreichen. Dann unter Drehen mit 2 TL Zucker gleichmäßig ausstreuen.



3 Eier trennen. 50 g ... und 50 g Zucker ... Eigelb einzeln unte... und Grieß unterrü...



4 Eiweiß sehr steif schlagen, dabei 1 Prise Salz und Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Quarkmasse heben und bis höchstens 1 cm unter den Rand in die Förmchen füllen.



5 Förmchen in eine Auflaufform setzen und auf den Rost stellen. Bis zur Hälfte heißes Wasser angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten backen.



6 Soufflés vorsich... men, mit Puderz... und sofort servier... Dazu schmeckt ... (s. Rezept oben r...

npott

micht gewinnt

0 ct

E 15 g · F 16 g · KH 22 g



feste Förmchen (à ca. nhalt) mit 2 TL Butter ben. Dann unter Drehen ucker gleichmäßig aus-



in eine Auflaufform d auf den Rost stellen. älfte heißes Wasser an- n vorgeheizten Ofen (E- °C/Umluft: 175 °C/Gas: –25 Minuten backen.



3 Eier trennen. 50 g weiche Butter und 50 g Zucker cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Quark und Grieß unterrühren.



6 Soufflés vorsichtig herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren (s. Tipp links). Dazu schmeckt Fruchtkompott (s. Rezept oben rechts).

Kompott

500 g Rhabarber oder Kirschen putzen, waschen, evtl. entsteinen und klein schneiden. Mit 4–5 EL Wasser ca. 5 Minuten köcheln. Mit 2–3 EL Zucker abschmecken. Auskühlen lassen.



Panna cotta mit Brombeeren

Von außen unschuldig weiß, ist die berühmte „gekochte Sahne" mit süßen Beeren das Krönchen auf jedem Menü

ca. 30 Minuten + Wartezeit · einfach · Portion ca. 1,30 €

Portion ca. 490 kcal · E 5 g · F 40 g · KH 24 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 500 g Schlagsahne
- 50 g + 1–2 TL Zucker
- 250 g Brombeeren (frisch oder TK)

1 Gelatine in kaltem Wasser mindestens 10 Minuten einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen.

2 Sahne, 50 g Zucker, Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln.



3 Topf vom Herd
Vanilleschote entfe
ausdrücken und
(nicht mehr koch
auflösen.



4 Vier Förmchen (ca. ⅛ l Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen. Vanillesahne hineingießen und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.



5 Brombeeren auftauen oder verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 150 g Beeren pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Mit 1–2 TL Zucker abschmecken.



6 Panna cotta mit
vorsichtig vom R
zum Rand kurz in
tauchen. Auf Telle
Püree und Brombe

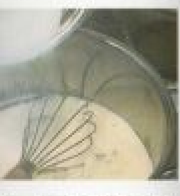
Was sind denn das für Becher?

Zur Zubereitung der Panna cotta haben wir Timbale-Förmchen verwendet. Sie eignen sich u. a. für Soufflés, Parfaits, Terrinen und kleine Sülzen, aber auch für feine Pasteten. Die Förmchen zum Garen und Anrichten gibt es in Aluminium und in Edelstahl. Haben Sie keine Timbale-Förmchen im Schrank, eignen sich auch Kaffeetassen, um die Panna cotta in Form zu bringen.

eeren

f jedem Menü

/ 5 g · F 40 g · KH 24 g



Zucker, Vanilleschote
in einem Topf aufko-
ei schwacher Hitze ca.
köcheln.



n auftauen oder verle-
en und gut abtropfen
g Beeren pürieren,
h ein Sieb streichen.
Zucker abschmecken.



3 Topf vom Herd nehmen und Vanilleschote entfernen. Gelatine ausdrücken und in der heißen (nicht mehr kochenden!) Sahne auflösen.



6 Panna cotta mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen. Bis zum Rand kurz in heißes Wasser tauchen. Auf Teller stürzen, mit Püree und Brombeeren anrichten.



Mohr im Hemd

Sieht aus wie Kuchen, ist aber ein Pudding! Die österreichische Spezialität wird gut verschlossen im Wasserbad zubereitet und schmeckt einfach köstlich

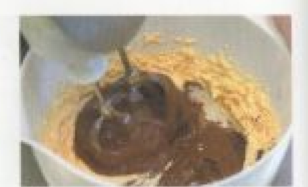
ca. 1¾ Stunden · einfach · Portion ca. 50 ct · Portion ca. 470 kcal · E 10 g · F 35 g · KH 26 g

Zutaten für 6–8 Personen:

- Fett und Zucker für die Form
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 6 Eier (Gr. M)
- 100 g weiche Butter
- 50 g + 50 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Paniermehl
- 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker



1 Eine Pudding-Wasserbadform samt Deckel (ca. 1,5 l Inhalt) gut fetten und mit Zucker ausstreuen. Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen.



2 Eier trennen. Eigelb, Butter und 50 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Flüssige Kuvertüre unter ständigem Rühren langsam zugießen.



3 Eiweiß in zwei F
schlagen, dabei ins
cker einrieseln la
und Paniermehl
Mandeln und dan
ter die Schokomass



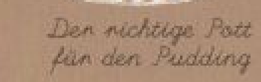
4 Schokomasse in die Puddingform füllen und verschließen. Die Form in einen ofenfesten Topf stellen und auf den Rost des Backofens setzen. Heißes Wasser bis gut 2 cm unter den Formrand in den Topf gießen.



5 Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde garen. Den Deckel abnehmen und den Pudding in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig auf einen Teller stürzen.



6 Schokopudding 1
kalt servieren. E
Servieren Sahne
gen und dabei V
einrieseln lassen.
weißes „Hemd" (
ren" verteilen.



Der richtige Pott für den Pudding

Durch das Garen in der geschlossenen Form im Wasserbad erhält der „Mohr" eine wunderbar zarte, saftige Konsistenz. Sollten Sie keine Puddingform mit Deckel haben, garen Sie ihn in einer Gugelhupfform, die Sie fest mit Alufolie verschließen. Hat Ihr Topf keine ofenfesten Griffe, köcheln Sie alles auf dem Herd. Dann den Topf dabei zudecken.

erschlossen

g · F 35 g · KH 26 g



Eigelb, Butter und
it den Schneebesen
rgeräts ca. 5 Minu-
ihren. Flüssige Ku-
ständigem Rühren
eßen.



en (E-Herd: 200 °C/
C/Gas: Stufe 3) ca.
en. Den Deckel ab-
den Pudding in der
Minuten abkühlen
htig auf einen Tel-



3 Eiweiß in zwei Portionen steif schlagen, dabei insgesamt 50 g Zucker einrieseln lassen. Mandeln und Paniermehl mischen. Erst Mandeln und dann Eischnee unter die Schokomasse heben.



6 Schokopudding lauwarm oder kalt servieren. Erst kurz vorm Servieren Sahne leicht anschlagen und dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Die Sahne als weißes „Hemd" über dem „Mohren" verteilen.



Rote Grütze aus frischen Beeren

Mit einem Schuss Sahne schmeckt dieser Nachtisch sommerlich wie Urlaub an der Nordsee



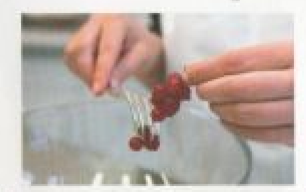
ca. 45 Minuten + Wartezeit · ganz einfach · Portion ca. 1,60 €

Portion ca. 250 kcal · E 3 g · F 1 g · KH 56 g

Zutaten für 4 Personen:

1 kg gemischte Früchte (z. B. je 125 g rote und schwarze Johannisbeeren, 250 g Himbeeren, 250 g Erdbeeren und 250 g Sauerkirschen)
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillin-Zucker
3–4 leicht gehäufte EL (30–40 g) Speisestärke





1 Johannis- und Himbeeren verlesen. Alle Früchte getrennt kurz kalt waschen. Abtropfen lassen. Johannisbeeren mit der Gabel von den Stielen streifen.



2 Erdbeeren grob zerkleinern. Kirschen entstielen und entsteinen. Das geht am besten mit einem speziellen Kirsch-Entsteiner.



3 Johannisbeeren, j
übrigen Früchte,
lin-Zucker und ½
nem weiten Topf
gedeckt 5–8 Minu



4 Heiße Früchte in ein feines Sieb mit einem zweiten Topf darunter schütten. Die Früchte dabei mit einem Löffel durchstreichen. Den Saft aufkochen.



5 Stärke und ca. 100 ml kaltes Wasser glatt rühren. In die kochende Grütze rühren, aufkochen und unter Rühren weitere 1–2 Minuten köcheln.



6 Restliche Früchte
ca. 1 Minute köch
lassen. Dazu: flüss
kalte Milch oder V

eeren

er Nordsee

g · F 1 g · KH 56 g



rob zerkleinern,
ielen und entstei-
am besten mit ei-
Kirsch-Entsteiner.



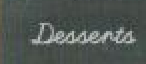
100 ml kaltes Was-
en. In die kochende
, aufkochen und un-
eitere 1–2 Minuten



3 Johannisbeeren, je zur Hälfte die übrigen Früchte, Zucker, Vanillin-Zucker und ½ l Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Zugedeckt 5–8 Minuten köcheln.



6 Restliche Früchte unterheben und ca. 1 Minute köcheln. Auskühlen lassen. Dazu: flüssige Schlagsahne, kalte Milch oder Vanillesoße.



Bayerische Creme

Unter dem bürgerlichen Namen Rahmsulz in Bayern geboren, wurde die Creme in Frankreich als „bavaroise“ in den Adel gehoben

ca. 45 Minuten + Wartezeit · *nicht so leicht* · *Portion ca. 1,50 €*

Portion ca. 480 kcal · E 11 g · F 32 g · KH 33 g

Zutaten für 4 Personen:

4 Blatt weiße Gelatine
1 Vanilleschote
½ l Milch
5 frische Eigelb (Gr. M)
100 g Zucker
250 g Schlagsahne
Früchte zum Verzieren
(z. B. Erdbeeren)

Nur nichts überstürzen!

Wenn Sie die Creme lieber gestürzt servieren möchten, erhöhen Sie die Gelatinemenge auf 8 Blatt. Füllen Sie die Creme in eine ausgespülte Form oder kleine Förmchen und lassen Sie sie darin fest werden. Dann kurz in heißes Wasser tauchen und auf eine Platte oder Portionsteller stürzen.

1 Gelatine ca. 10 Minuten mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Vanilleschote der Länge nach einritzen und das Vanillemark mit der Spitze eines kleinen Messers herauskratzen.



2 Milch, Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Vom Herd ziehen und die Schote entfernen. Eigelb und Zucker cremig rühren. Heiße Milch nach und nach unterrühren.



3 Eiermilch in den T
einem Kochlöffel
Hitze unter stän
erhitzen, bis die
mig wird. (Nicht k
gelb gerinnt sonst



4 Die Creme hat die richtige Konsistenz erreicht, wenn sie am Kochlöffelrücken haften bleibt. Pustet man die Creme auf dem Löffel an, bilden sich Ringe, die wie eine Rose aussehen (Küchensprache: „zur Rose abziehen“).



5 Gelatine ausdrücken, nach und nach unter Rühren in der heißen Creme auflösen. In eine Schüssel füllen und 40–50 Minuten kalt stellen oder die Schüssel in Eiswasser stellen und unter Rühren abkühlen lassen.



6 Sobald die Creme
ginnt, Sahne steif
darunterziehen. D
in einen Spritzbe
tülle füllen und
spritzen. 2–3 Stun
Mit Erdbeeren ver

e die
del gehoben

g · F 32 g · KH 33 g



mark und -schote
f aufkochen. Vom
nd die Schote ent-
und Zucker cremig
e Milch nach und
hren.



rücken, nach und
hren in der heißen
n. In eine Schüssel
0–50 Minuten kalt
die Schüssel in Eis-
und unter Rühren
en.

Und schön geduldig sein!

Geduld ist die wichtigste Zutat der Bayerischen Creme. Erhitzen Sie die Eiermilch langsam und vermeiden Sie zu hohe Hitze. Sonst können „Rühreier" im Topf entstehen.



3 Eiermilch in den Topf gießen. Mit einem Kochlöffel bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Eiermilch cremig wird. (Nicht kochen! Das Eigelb gerinnt sonst!)



6 Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und darunterziehen. Die Creme evtl. in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in vier Gläser spritzen. 2–3 Stunden kalt stellen. Mit Erdbeeren verzieren.



Crêpes Suzette

Mit diesem Dessert, erzählt man, machte König Edward VII. als junger Prinz der süßen Pariserin Suzette den Hof

ca. 1 ¼ Stunden · einfach · Portion ca. 1,50 € · Portion ca. 440 kcal · E 12 g · F 20 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL + 30 g Butter
- 100 g Mehl
- 2 EL (20 g) + 3 EL (30 g) Zucker
- ¼ l Milch
- 3 Eier
- 2–3 Orangen, davon 1 Bio-Orange
- 4 EL Orangenlikör (z. B. Grand Marnier oder Cointreau)
- ca. 5 EL Cognac

Guten Rutsch!

Benutzen Sie zum Backen der Crêpes stets eine beschichtete Pfanne. So können Sie auch weniger Fett verwenden. Schmelzen Sie die Butter vorher in einem kleinen Topf und streichen Sie die Pfanne dann dünn damit aus.



1 2 EL Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mehl, 2 EL Zucker, Milch und Eier verrühren. Zuletzt die flüssige Butter unterrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.



2 2 EL Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne (ca. 18 cm Ø) erhitzen. Jeweils etwas Teig mit einer Kelle hineingeben. Sofort durch Schwenken der Pfanne darin dünn verteilen.



3 Bei mittlerer Hitze
te backen, bis die U
gebräunt ist. Crêpe w
backen. Warm ste
Teig insgesamt 8 C



4 Bio-Orange waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Orange in Scheiben schneiden. Rest Orangen auspressen und ca. 100 ml Saft abmessen. 30 g Zucker in der Pfanne karamellisieren. 30 g Butter darin schmelzen.



5 Mit Orangensaft ablöschen und 2–3 Minuten köcheln. Orangenlikör und -schale einrühren. Crêpes nacheinander im Orangensirup wenden, zu Vierteln falten und dachziegelartig in die Pfanne legen.



6 Cognac im Topf er
die Crêpes gießen.
gen Streichholz a
flambieren (kurz b
Crêpes mit Sud
scheiben anrichten

te König

g · F 20 g · KH 37 g



tionsweise in einer
Pfanne (ca. 18 cm Ø)
ils etwas Teig mit
neingeben. Sofort
aken der Pfanne
rteilen.



ft ablöschen und
öcheln. Orangen-
chale einrühren.
nander im Oran-
den, zu Vierteln
nziegelartig in die



3 Bei mittlerer Hitze knapp 1 Minute backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Crêpe wenden, weiterbacken. Warm stellen. Aus dem Teig insgesamt 8 Crêpes backen.



6 Cognac im Topf erwärmen. Über die Crêpes gießen. Mit einem langen Streichholz anzünden und flambieren (kurz brennen lassen). Crêpes mit Sud und Orangenscheiben anrichten.

Dürfen wir um etwas Ruhe bitten?

Es ist sehr wichtig, dass der Teig nach der Zubereitung mindestens 10 Minuten ruht. Während dieser Zeit quillt das Klebereiweiß. Das macht die Pfannkuchen elastisch und gleichzeitig zart. Sie können den Teig sogar schon Stunden im Voraus zubereiten und bis zur Verwendung kalt stellen.



Quarkknödel mit Zwetschenröster

Eine Süßspeise mit Kompott, die Österreichern und Tschechen so gut schmeckt, möchten wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten

ca. 40 Minuten + Wartezeit · *einfach* · *Portion ca. 60 ct* · *Portion ca. 490 kcal - E 19 g - F 18 g - KH 59 g*



Zutaten für 6 Personen:

500 g Magerquark
250 g Weißbrot
60 g weiche + 2–3 EL Butter
5 gehäufte EL + 75 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 Eigelb + 2 Eier (Gr. M)
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
500 g Zwetschen/Pflaumen
1 Zimtstange
1 gestr. EL Speisestärke
etwas Mehl, Salz
3 Scheiben Toastbrot
Küchenpapier



1 Quark gut abtropfen. Brot entrinden, fein würfeln. 60 g Butter, 4 EL Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eigelb, Eier, Quark, Zitronenschale und -saft, dann Brot unterrühren. 3 Stunden kalt stellen.



2 Inzwischen Zwetschen waschen, halbieren und entsteinen. ⅛ l Wasser, 75 g Zucker und Zimtstange aufkochen. Zwetschen darin zugedeckt 5–8 Minuten dünsten.



3 Zimtstange heraus… Stärke und 3 EL Wa… ren. Zwetschen au… ke einrühren und… 2–3 Minuten köch… pott abkühlen lass…



4 Quarkmasse portionsweise mit einem Esslöffel abstechen und mit bemehlten Händen vorsichtig (Masse ist sehr zart!) zu Knödeln formen. Auf einen leicht bemehlten Teller legen.



5 2–3 l Wasser und 1–2 TL Salz in einem weiten Topf aufkochen. Knödel hineingeben und darin bei schwacher Hitze 12–15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen.



6 Toast zwischen de… zerreiben. 2–3 EL… großen Pfanne sch… brösel darin gol… 1 EL Zucker einst… darin schwenken… röster servieren.

östen

nöchten wir

g · F 18 g · KH 59 g



wetschen waschen, entsteinen. ⅛ l Wasser und Zimtstange wetschen darin zu- inuten dünsten.



und 1–2 TL Salz in Topf aufkochen. ngeben und darin Hitze 12–15 Minu- n lassen. Mit einer herausheben und pier abtropfen.



3 Zimtstange herausnehmen. 1 EL Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren. Zwetschen aufkochen, Stärke einrühren und unter Rühren 2–3 Minuten köcheln. Das Kompott abkühlen lassen.



6 Toast zwischen den Händen fein zerreiben. 2–3 EL Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Toastbrösel darin goldbraun rösten. 1 EL Zucker einstreuen. Knödel darin schwenken. Mit Zwetschenröster servieren.

Register

A

B

C

E

F

G

H

R



K

L

M



Register

K

L

M

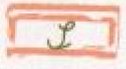
O

P

Q


R e g i s t e r

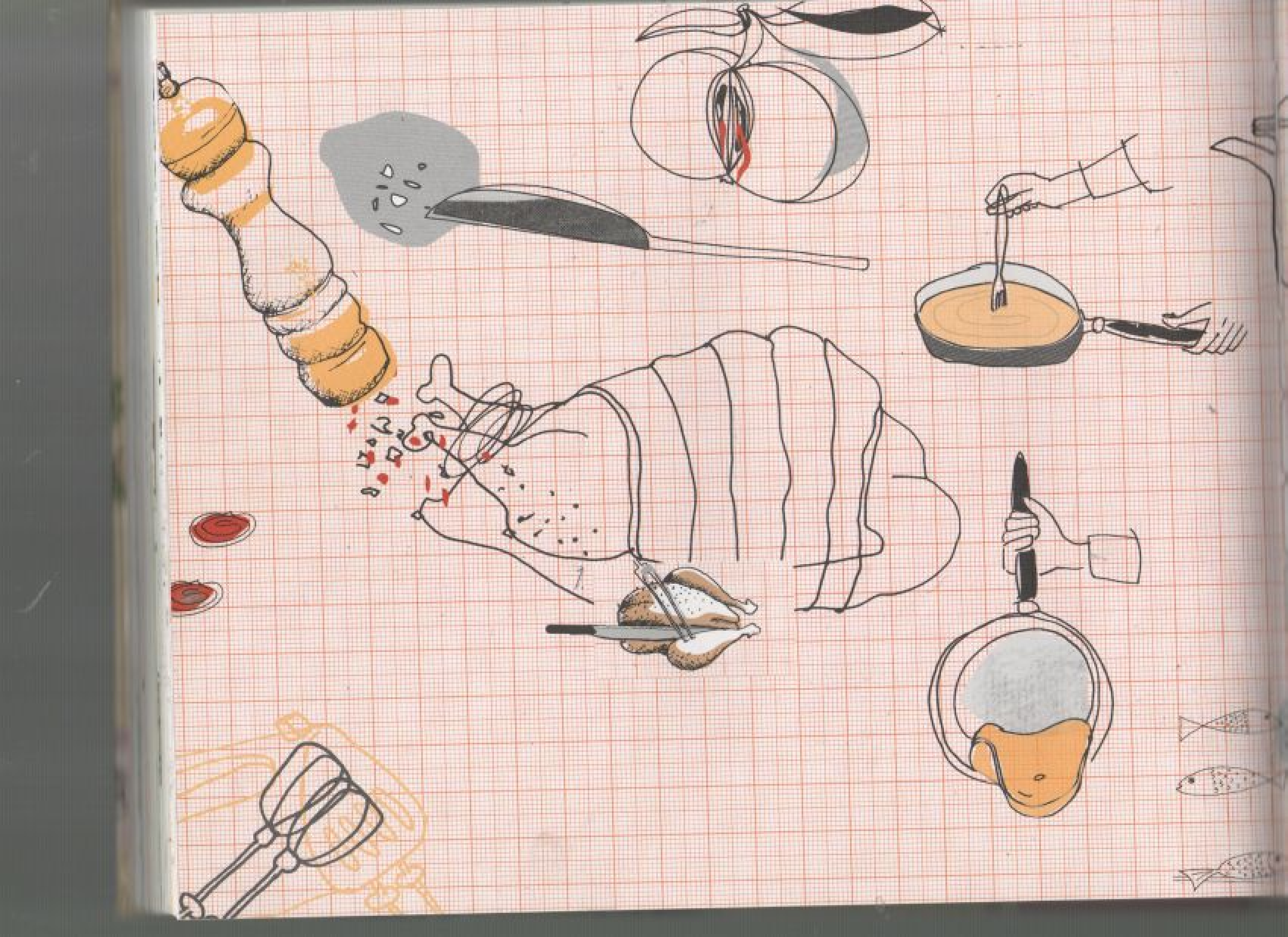

R

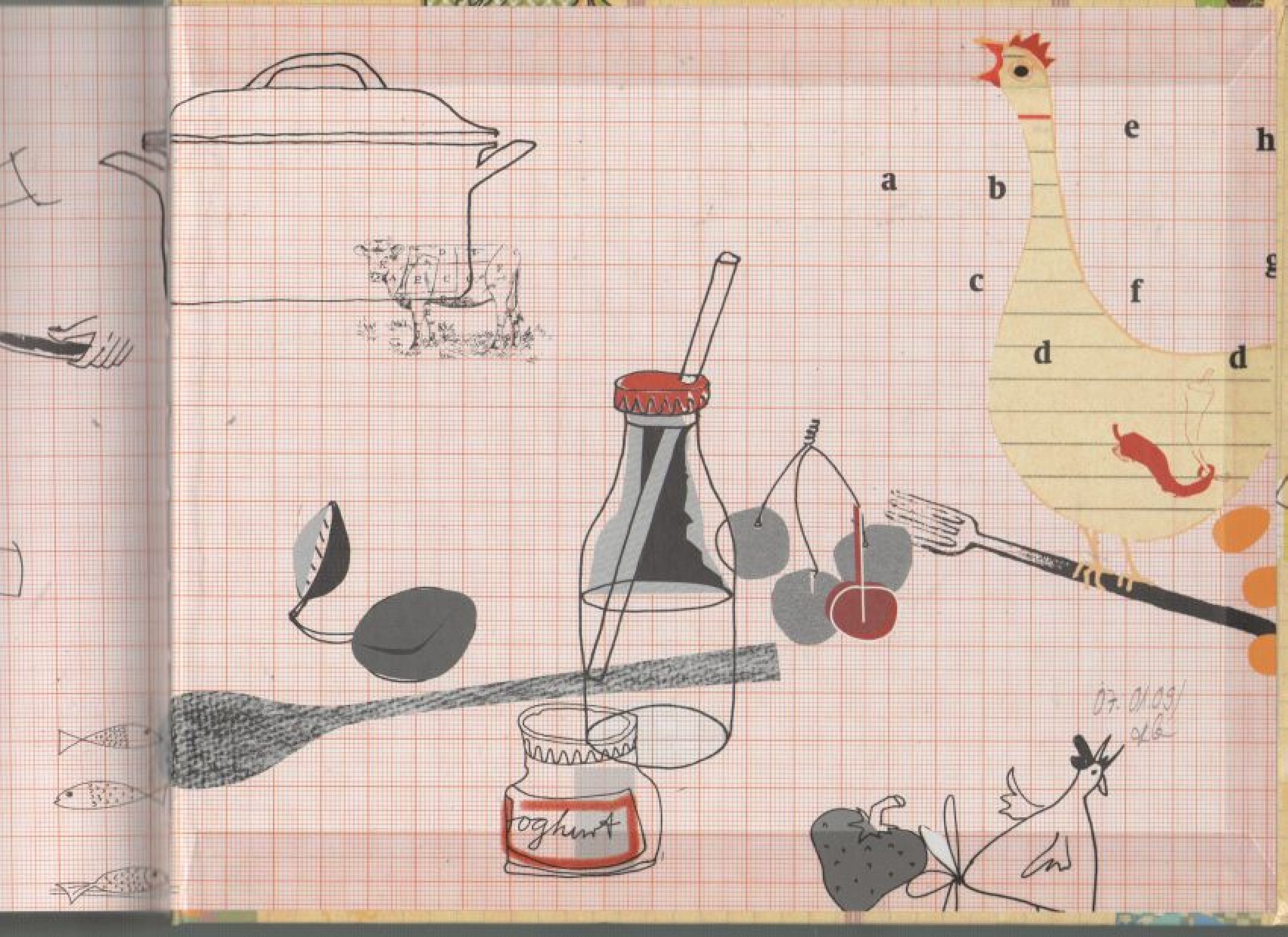

S


V


W


Z




a
b
c
d
e
f
g
h
d



Bratensoße – Eins mit Sternchen!

Erste Stunde: Rindsrouladen. Zweite Stunde: Crème Brûlée ... Die Redaktion des jungen Kochmagazins **LECKER** zeigt Kochanfängern Schritt für Schritt, wie's geht – und das ganz einfach und unkompliziert. Von Omis Klassikern über die korrekte Zubereitung von Fisch bis hin zu den besten Nudelsoßen – in sechs umfangreichen Kapiteln finden Sie über sechzig Rezepte und jede Menge hilfreiche Tipps und Tricks.

Am Ende bekommen Sie Bestnoten von Ihren Gästen, versprochen!

www.moewig.de

ISBN 978-3-86803-224-6

9 783868 032246